AY
UR
VE
DA

NAUK O ŽIVOTU

dr. (Ayu) Tomislav Petrušić B.A.M.S.

PROFIL

Sadržaj

ahvala 9

Predgovor: Dr. med. Ninoslav Novak 11

Uvod: Medicinski sustavi i ayurveda,
r. med. Marijan Montani, spec.psih. 15

Uvod autora 23

Prvo poglavlje: Istok i Zapad 27
- 1.1 Vedska filozofija, ayurveda i znanstveni materijalizam 27
- 1.2 Veliki umovi Zapada i vedska filozofija 29

Drugo poglavlje: Nauk o životu 35
- 2.1 Povijest ayurvede 35
- 2.2 Podjela ayurvede 36
  - 2.2.1 Rasayana 37
  - 2.2.2 Vajikarana 38
  - 2.2.3 Bhuta vidya 38

Treće poglavlje: Karma i zdravlje 43
- 3.1 Karma u ayurvedi 43
- 3.2 Bolest kao savršen učitelj 48
- 3.3 Slučajnost kao glavni i dežurni krivac 49

Četvrto poglavlje: Dinamika bolesti 53
- 4.1 Gdje griješi konvencionalna medicina? 53
- 4.2 Dinamika bolesti i govor tijela 55
- 4.3 Materijalistička životna filozofija i zakon potiskivanja 59

Peto poglavlje: Alkemija majke prirode 63
- 5.1 Sastojci iz prirodnog laboratorija 63
- 5.2 Kakvi su nam izgledi? 64
- 5.3 Svjesni odabir kao jedino rješenje 69

Šesto poglavlje: Ayurveda kao vječan izvor nadahnuća 77
- 6.1 Vede – naslijede cijelog čovječanstva 77
- 6.2 Sad-darshana ili šest škola filozofske misli ili pogleda 78

6.2.1 Nyaya darshana ili logika 80
6.2.2 Vaisheshika darshana 80
6.2.3 Sankhya darshana 81
6.2.4 Yoga darshana 82
6.2.5 Mimamsa darshana 83
6.2.6 Vedanta darshana 84

SEDMO POGLAVLJE: **Ayurveda i budizam** 87

OSMO POGLAVLJE: **Ayurveda i indijska filozofska misao** 89
8.1 Ayurveda i indijska filozofija 89
8.2 Padartha vignanam ili postavka o objektima postanka (gradivnim elementima svemira) 91
8.3 Dravya vigyan ili nauk o materiji 92
8.3.1. Karana dravya 92
8.3.2. Karya dravya 93
8.4 Paramanu u ayurvedi 93
8.5 Guna vigyan ili nauk o kvalitetama 94
8.6 Karma vigyan ili nauk o djelovanju 101
8.7 Samanya i vishesa 102
8.8 Samavaya 102

DEVETO POGLAVLJE: **Tri gune, pet elemenata, čovjek i svemir** 103
9.1 Podrijetlo čovjeka i svemira 103
9.2 Teorija pet velikih elemenata (panchamahabhuta) 105
9.3 Karakteristike mahabhuta 106
9.4 Tri doshe 107

DESETO POGLAVLJE: **Prakriti i vikruti** 109
10.1 Konstitucijski tipovi – priroda duha i tijela 109
10.2 Vatha (vayu) dosha 112
10.2.1 Znakovi neravnoteže vatha doshe 116
10.2.2 Čimbenici koji pogoršavaju vatha doshu 116
10.2.3 Hrana i okusi koji pogoršavaju vatha doshu 116
10.2.4 Tretman vatha poremećaja 117
10.2.5 Karakteristike vatha prakriti 117
10.3 Pittha dosha 118

10.3.1 Znakovi povećane pittha doshe 108
10.3.2 Čimbenici koji pogoršavaju pittha doshu 120
10.3.3 Tretman pittha poremećaja 120
10.3.4 Karakteristike pittha prakriti konstitucije 120
10.3.5 Pittha atributi i specifične kvalitete osobe pittha konstitucije 121
10.4 Kapha dosha 121
10.4.1 Znakovi poremećaja kapha doshe 122
10.4.2 Tretman kapha poremećaja 123
10.4.3 Karakteristike kapha konstitucije 123
10.4.4 Kapha atributi i specifične kvalitete osobe kapha konstitucije 123
10.5 Ostali konstitucijski tipovi 124
10.6 Sama prakriti 124
10.7 Vikruti 125

NAESTO POGLAVLJE: **Kraljevstvo uma i onkraj uma** 127
11.1 Priroda uma 127
11.1.1 Mentalna ili umna konstitucija – manasa prakriti 128
11.1.1.1 Karakteristike pojedinca sattvika uma 128
11.1.1.2 Karakteristike i kvalitete pojedinca rajastika uma 129
11.1.1.3 Karakteristike pojedinca s tamastika umom 130
11.2 Tri stanja uma i turiya 131
11.3 San i snovi 131

NAESTO POGLAVLJE: **Tkivni elementi, esencija**
tabolički otpad 135
12.1 Dhatu ili tkivni elementi 135
12.2 Dhatu bolesti 136
12.3 Ojas 137
12.4 Mala 137

NAESTO POGLAVLJE: **Kanali cirkulacije** 139
13.1 Srota - kanali cirkulacije 139
13.2 Polazište kanala (srota) 140
13.3 Dhatu i polazišta kanala koji ih prenose 141

ČETRNAESTO POGLAVLJE: Agni – probavna vatra 143
14.1 Probava i metabolizam 143
14.2 Ama-toksini 146

PETNAESTO POGLAVLJE: Kombiniranje hrane ili samyoga 149
15.1 Ayurveda i pravilna prehrana 149
15.2 Vrste nekompatibilne hrane (viruddha ahara) 150
15.3 Nekompatibilna hrana i njezine kombinacije u ayurvedi 151

ŠESNAESTO POGLAVLJE: Grubomaterijalna i energetska anatomija i ayurvedska akupunktura 155
16.1 Sthula shareera ili anatomija fizičkog tijela 155
16.2 Marme (vitalni centri) 156
16.3 Ayurvedska akupunktura ili shirvedanam 165

SEDAMNAESTO POGLAVLJE: Ayurvedski lijekovi, njihove osobine i djelovanje 167
17.1 Ayurvedska farmakologija (dravya guna) 167
17.2 Rasa 168
17.3 Vipaka 171
17.4 Guna 172
17.5 Virya 173
17.6 Prabhava 175

OSAMNAESTO POGLAVLJE: Ayurvedska dijagnostika i uzroci bolesti 177
18.1 Dijagnostika u ayurvedi 177
    18.1.1. Dijagnostika pomoću pulsa 178
    18.1.2. Dijagnostika pomoću urina 179
    18.1.3. Dijagnostika pomoću stolice 179
    18.1.4. Dijagnostika pomoću jezika 179
    18.1.5. Dijagnostika pomoću očiju 180
    18.1.6. Dijagnostika pomoću glasa 180
    18.1.7. Dijagnostika pomoću dodira 180
    18.1.8. Dijagnostika na temelju općega stanja 180
18.2. Uzroci bolesti u ayurvedskoj medicini 182

DEVETNAESTO POGLAVLJE: Ayurveda i seksualnost 185
19.1 Seksualni život i zdravlje 185
19.2 Djelovanje dosha za vrijeme začeća 188

DVADESETO POGLAVLJE: Životni ciljevi, vrste života, vremenski ciklusi, svjetovi i kaste 191
20.1 Četiri glavna životna cilja 191
20.2 Četiri vrste života 192
20.3 Četiri vremenska ciklusa ili yuge – svemir kao živo biće 193
20.4 Loka ili svjetovi egzistencije 195
20.5 Varna sustav 198

DVADESETPRVO POGLAVLJE: Medicinska praksa nekad i sad 201
21.1 Yuge i medicinska praksa 201
21.2 Odabir studenata ayurvede u drevno doba 203
21.3 Današnje medicinske škole i medicinska praksa 205

DVADESETDRUGO POGLAVLJE: Suptilna anatomija ljudskog bića po ayurvedi 209
22.1 Tijelo kao živo biće 209
22.2 Energetska centri ili čvorišta na ljudskom tijelu – čakre 210
22.3 Hormoni – vrata univerzuma 212
22.4 Pet čovjekovih omotača 213
22.5 Tri čovjekova tijela (sharire) 213

DVADESETTREĆE POGLAVLJE: Čovjek kao sam svoj liječnik 215

DVADESETČETVRTO POGLAVLJE: Školovanje tradicionalnih ayurvedskih liječnika 225

DVADESETPETO POGLAVLJE: Budućnost medicine i zdravstveni sustav 227

DVADESETŠESTO POGLAVLJE: Ayurveda kao tradicionalna i komplementarna medicina 231

Zaključak 233
Bibliografija 235

Zahvala

Hvala beskonačnoj inteligenciji, unutrašnjem pokretaču svega vidljivoga i nevidljivoga, utjelovljenju svih imena i oblika, koja mi je podarila milost i omogućila da sačinim ovu knjigu i obradim filozofski teške, a ujedno i najjednostavnije teme najjednostavnije životne filozofije.

Zahvaljujem i svojoj životnoj suputnici, supruzi Ivani, koja mi je bezgranično pomagala u sastavljanju poglavlja ove knjige, uvijek bila spremna „baciti pogled" na tekst, davati savjete i predlagati izmjene. S obzirom na moj apstraktni stil pisanja, bez njezine pomoći ova bi knjiga bila vrlo teško razumljiva. Zahvaljujem svojoj djeci Luki i Luciji Nili što su odabrali suživot sa mnom u ovom životu. Veliko hvala mom prijatelju Branku Gracinu, koji je svojim nesebičnim radom postavio koncept knjige u duhu hrvatskog jezika. Jednako tako hvala Ivanu Glavini na pomoći oko objavljivanja knjige.

Zahvaljujem i svima drugima koji su na bilo koji način doprinijeli tome da ova knjiga ugleda svjetlost dana.

Ovu sam knjigu počeo pisati u Sri Jayawardhanapuri-Kotte, glavnom gradu Šri Lanke 2003. godine, a završio u Zagrebu 2007.

Autor

Predgovor

Dr. med. NINOSLAV NOVAK

Poštovani čitatelju,

U obilju knjiga koje se u zadnje vrijeme mogu pročitati u Hrvatskoj, a koje su sve negdje „na rubu" i u graničnim znanostima (pri čemu ima više onih koje su daleko više izašle iz znanosti nego što bi joj bile na rubu), nalazimo ovdje zanimljivu i izuzetno informativnu, svježu knjigu iz pera pravog znalca tradicionalnih medicina, Tomislava Petrušića, doktora ayurvedske medicine.

Nalazimo se na velikoj prekretnici čovječanstva, na kraju velike epohe tehničke civilizacije. Naftna energetika i vojna industrija u sprezi s farmaceutskom industrijom s jedne su nam strane priuštile zagađenje okoliša, velike svjetske ratove, manipulaciju ljudima putem *mass*-medija, ali jednako tako i antibiotike, iskorjenjivanje pojedinih zaraznih bolesti, te njihov nadzor u razvijenom svijetu. Dali su nam luksuz grijanja u kući, televizor, radio, automobil i veliku, neprirodnu komociju (previše izbora, previše hrane, previše podražaja, previše obilja, previše sebičnosti), ali i doveli do sloma obitelji i tradicionalnih vrijednosti.

Zapad liječi, ali ne izliječi, Zapad savjetuje, ali ne poduzima potrebne mjere, Zapad se prejeda pa ide na neprikladne dijete s jo-jo efektom, zapad se kune u vjeru, a vjeruje samo u novac, itd... Dakle, Zapad je sam u sebi proturječan. Sve mora biti potrošno dobro, život je za trošenje, sve je relativno, baš kao što je rekao Einstein, pa prema tome, život baš i ne vrijedi previše. A sve leži na beskrupuloznom i okrutnom makijavelističkom principu i Malthusovoj teoriji o ograničenim resursima i borbi za njih.

S druge strane, drevne civilizacije Istoka – tu prvenstveno mislim na Indiju i Kinu, bile su civilizacije održivog razvoja, ravnoteže u prirodi, liječenja koje mora polučiti izlječenje, ograničenja na svoj prostor, pa čak i izolacije kako bi se održao vlastiti sustav vrednota i življenja. Čovjeku se pristupalo cjelovito, uzimajući u obzir i tijelo i prehranu, i roditelje i okolinu, i psihu i emocije i intelekt. Kroz sve se protezala duboka duhovnost. Samo tako sagledavajući čovjeka moglo ga se uspješno liječiti. Koliko je to samo daleko od gotovo nehumanih bolnica Zapada gdje je čovjek tek broj, dijagnoza, gdje kirurg ne raspravlja o pacijentu, već govori o tome kako je to „bio velik želudac s dosta komplikacija koji je dugo operirao".

Naravno, nije baš sve tako crno-bijelo. Istok ima od Zapada naučiti puno lekcija iz fundamentalnih znanosti, srušiti puno tabua, odbaciti zaostalost. Zapad mora naučiti da nije sve u novcu, zlatu ili nekretninama, već da ima nešto i u duhu, u duši, u Bogu. Ako to ne shvatimo, tada gledamo ravno u lice propasti tehničko-tehnološke civilizacije. Civilizaciji koja nastoji zavladati cijelim planetom i u tom pokušaju uništava klimu. Pili granu na kojoj sjedi.

Još donedavno, Istok je živio tradicionalno, održivo, s dubokim mudrostima ugrađenima u korijenje svih drevnih i dugovječnih civilizacija. Prava istočnjačka medicina (ne ona „iskomercijalizirana", koja se pod krinkom *wellnessa* jako propagira na Zapadu) pruža nam jednostavna pravila življenja, proizašla iz tisućljetnog promatranja čovjeka kao duhovnog, društvenog i fizičkog bića, te čovjekovih veza sa svojim okolišem. Takva, ona daje jednostavne, mudre te nadasve jeftine odgovore na temeljne probleme zapadnog čovjeka. Indijska drevna medicina – ayurveda – najpoznatija je na Zapadu, a uravnoteženje ljudskog organizma postiže promjenom prehrane, načinom življenja, savjetovanjem čovjeka da se pridržava onih pravila koja vrijede za njegovu tjelesnu konstituciju i istinsku dob. Ono čime sam bio zadivljen na Istoku jest to kako naizgled vrlo jednostavnom tehnikom palpacije pulsa, a zapravo vrlo profinjenim umijećem, gotovo umjetnošću, indijski liječnik točno zna u kojim se organskim sustavima nalazi poremećaj, koliko je uznapredovao i kakve lijekove s obzirom na konstituciju treba dati, koje higijensko-epidemiološko-dijetetske mjere treba poduzeti, i sl. No to je znanje koje se stječe u obitelji, prenosi s oca na sina od najranije dječje dobi.

U današnje vrijeme otkrića kvantne medicine potvrđuju postojanje nadija ili akupunkturnih meridijana, potvrđuju finu informacijsko-energetsku strukturu ljudskog organizma i otvaraju sasvim nova polja terapije, za koja Istok zna već tisućljećima. Potvrđuju se drevne spoznaje za koje do sada u zapadnoj znanosti nismo imali adekvatne ključeve. Holografski svemir, teorija o svemu, teorija o strunama i superstrunama, kvantne ljestve organizacije materije, teorija kaosa i fraktala, suptilna zračenja ljudskog tijela, uređaji koji mjere zračenje koje izlazi iz ruku iscjelitelja, a što se objašnjava kvantnom fizikom, te niz spoznaja o tome da je u samom temelju svemira zapravo zapisan nacrt života doveli su nas do samog ruba nevjerojatnih spoznaja s kojima se u zadnjih 10.000 godina na globalnoj razini još nismo susreli. Znanost je na rubu otkrića Boga, jer u ovom globalnom svijetu prevelikog ubrzanja života više ne možemo živjeti bez Njega.

Mi u Hrvatskoj u zadnjih smo nekoliko godina izloženi velikom broju raznih publikacija u kojima populistički, a prvenstveno s ciljem lake zarade, piše svašta, čime se diskreditiraju drevna znanja. Ova je knjiga obrat, nudi pravo znanje, upravo na način kako je i stjecano. Jednostavnim riječima daje nam kratak pregled kroz filozofske i empirijske temelje ayurvede.

Uvod: medicinski sustavi ayurveda

Dr. med. MARIJAN MONTANI
Specijalist psihijatar i homeopatski liječnik

Ayurveda je tradicionalni indijski sustav liječenja, a sama riječ znači „nauk o životu". Ayurveda se na području Indije koristi već više od 5000 godina, a danas se primjenjuje u čitavom svijetu. U novije se vrijeme sve više koristi i u zemljama zapadne Europe, naročito kako dio javnosti u tim zemljama uvida razne nedostatke tzv. konvencionalne, zapadne medicine.

Neki od nedostataka zapadne medicine slaba su efikasnost kod mnogih kroničnih bolesti, stavljanje pretjeranog naglaska na tijelo (u dijagnostici i terapiji), zanemarivanje psiho-emocionalnih i spiritualnih faktora u životu i zdravlju, orijentiranost pretežno na suzbijanje simptoma bolesti, a manje na rješavanje uzroka problema, pretjerano korištenje kemijski sintetiziranih supstancija u „liječenju" bolesti te skupo liječenje. Nuspojave i štetni efekti nekih često korištenih „lijekova" tako su veliki da se takav pristup ne bi ni smio nazivati liječenjem. Dakako, o nedostacima zapadne medicine govorim općenito, no podrazumijeva se da različiti liječnici i ustanove njeguju različite pristupe, te da je dio zapadnih liječnika ipak skloniji takozvanom holističkom pristupu, za razliku od onih koji su više orijentirani na puko suzbijanje simptoma. Zapadna medicina poznaje i koristi mnoge odlične metode i pristupe u liječenju, no te su metode mahom potisnute i malo se koriste zbog dominacije farmakološkog pristupa. To je zacijelo zbog toga što farmaceutska industrija sa svojim multinacionalnim kompanijama gotovo u potpunosti kontrolira sustav zapadne medicinske edukacije, a ima i golem utjecaj na medije. Ako neki liječnik ukazuje na opasne nuspojave nekog lijeka, to će za njega imati razne posljedice, npr. ostat će bez posla na fakultetu ili u bolnici, a ponekad se događaju i kudikamo drastičnije stvari. Konvencionalna medicina nudi mnoge korisne egzaktne metode u dijagnostici promjena u tijelu, ali ne nudi mnogo u terapiji kroničnih bolesti. Uz to, mnoge metode konvencionalne medicine nisu nimalo bezopasne. Epidemiološka studija objavljena 1990. u poznatom američkom medicinskom časopisu JAMA pokazuje da je medicinsko liječenje po učestalosti treći po redu uzrok smrtnosti u SAD-u. Najpoznatiji američki alternativni liječnik, dr. Joseph Mercola, naglašava da vodeći uzrok smrtnosti u SAD-u nisu kardiovaskularne bolesti niti rak, nego to što tamošnji medicinski sustav ne nudi rješenja potrebna za poboljšanje zdravlja. Jednostavna rješenja kao što je promjena prehrane mogu spriječiti, a i liječiti mnoge teške bolesti, no umjesto toga ljudi od liječnika dobivaju npr. toksične ili nepotrebne tablete, ili im se odstranjuju važni organi kad na njima dođe do promjena. Metode kao što su kirurške operacije i trošenje kemijskih tableta treba sačuvati za one pacijente kod kojih jednostavna rješenja poput promjene životnog stila ili prehrane nedovoljno djeluju, kao i kad nekonvencionalni načini liječenja ne daju rezultate. Naravno da u slučaju izravne životne opasnosti odmah treba primijeniti bilo koju metodu koja je dostupna da bi se spasio pacijent, ali u svim ostalim slučajevima treba dobro razmisliti o svim prednostima i nedostacima pojedine metode za određenog pacijenta, te pacijentu dati mogućnost izbora. Holistički pristup također zahtijeva više vremena i strpljenja, kako od strane liječnika, tako i od strane liječenog: budući da bolest nastaje po određenim zakonitostima i određenim ritmom, ona se može izliječiti samo ako poštujemo iste te zakonitosti i ritmove; dakle, onda kada se (i ako se) stvore uvjeti za izlječenje. Bolest se ne može „izbrisati preko noći", ali treba naglasiti da ako u početku posvetimo više vremena pacijentovim problemima i njegovoj bolesti, tada dolazimo do rješenja problema, a pacijent će postajati sve zdraviji i sve će manje trebati liječničku pomoć. To je i ušteda na vremenu i resursima, jer ako na početku posvetimo malo pažnje pacijentovim problemima i na brzinu prepišemo neku terapiju, problemi se mogu ponovo vraćati u obliku raznih simptoma i dijagnoza – što će sve konačno zahtijevati mnogo vremena, lijekova, operacija, hospitalizacija i sl. Takva orijentiranost na simptome i brzinsko prepisivanje tableta ne rješava probleme pacijenta, ali je vrlo povoljno za farmaceutsku industriju jer pacijent postaje ovisan o mnogim tabletama. Kada govorimo o uspjehu određenog pristupa u liječenju, tada moramo definirati što smatramo uspjehom. Je li nam bitan kratkoročan ili dugoročan uspjeh? Hoćemo li liječenje smatrati uspješnim ako uz uzimanje konvencionalnih tableta simptomi brzo nestanu, ali nakon npr. nekoliko godina pacijent zadobije neku „drugu", težu bolest? Ovdje termin „druga" bolest znači drugu dijagnozu u konvencionalnoj medicini, a s gledišta holističke medicine riječ je o bazično istom poremećaju koji je uznapredovao i zahvatio druge organe. Ovo ću ilustrirati čestim primjerom iz prakse. Pacijent ima tegobe u smislu ekcema na koži, konvencionalni liječnik mu daje određene kreme (npr. na bazi kortikosteroida) i, nakon nekog vremena, tegobe se povuku. Liječnik (npr. dermatolog) smatra da je pacijent izliječen. Nakon nekih godinu dana pacijent zadobije respiratorne simptome u obliku bronhitičnih i astmatičnih smetnji te nastavlja liječenje kod pulmologa. U ovom slučaju dermatolog može smatrati da je preparat koji je koristio uspješno izliječio ekcem kod njegova pacijenta pa, ako je imao više sličnih pacijenata, može objaviti i „znanstvenu studiju" o efikasnosti nekog preparata kod takve dijagnoze. No na temelju osnovnih postulata holističkih pristupa (ayurveda, homeopatija itd.) i promatranja velikog broja pacijenata, uviđamo da je takva kortikosteroidna krema suzbila manifestaciju bolesti na koži, ali je oslabila obrambeni sustav pacijenta i omogućila da se bolest manifestira na sluznici respiratornog trakta u obliku bronhitično-astmatičnih simptoma. Ovakvih pacijenata „izliječenih" konvencionalnom medicinom ima na milijarde, kao što postoji i mnoštvo „znanstvenih studija" o efikasnosti nekog preparata. Jedino što je konvencionalna znanost u potpunosti zaboravila da je „izliječenom" pacijentu u stvari lošije jer je prije patio od crvenila i svrbeža, a sada pati od astme, teško diše, nedostaje mu zraka i radna sposobnost mu je smanjena. Neki su „izliječeni" pacijenti i umrli, naravno, ne od ekcema, nego su se naposljetku ugušili u napadaju astme koja se razvila zbog „uspješnog i znanstveno dokazanog liječenja ekcema kortikosteroidnim kremama". Ovdje samo ilustriramo primjer onoga što se u pravilu događa kada liječimo bolest, a ne pacijenta. Zapadna je konvencionalna medicina upoznata s postulatima psihodinamički orijentirane psihološke i psihosomatske medicine, no ovi se psihološki i psihoterapijski principi zapravo rijetko koriste u praksi, što je velikim dijelom uzrokovano golemim utjecajem farmaceutske industrije na izobrazbu liječnika. Pravilan je psihoterapijski pristup u svakom slučaju koristan, no psihoterapijom se često ne mogu dovoljno dobro riješiti dubinski izvori bolesti, te je stoga uputno koristiti neki komplementarni sustav liječenja koji nudi učinkovitije metode. Zapravo se psihoterapija i komplementarna medicina dobro podupiru te se njihovom kombinacijom mogu postići dobri rezultati u liječenju. Govoreći o raznim medicinskim sustavima treba reći da uvijek ima pacijenata koje je teško ili nemoguće izliječiti, bez obzira na to koje se metode koriste. Zato vrijedi izreka: „Nema neizlječivih bolesti, ali ima neizlječivih pacijenata". To znači da je svaka dijagnoza samo skupna dijagnoza te da, na primjer, u dijagnozi malignih tumora imamo skupinu pacijenata koju možemo prilično lako izliječiti holističkim pristupom, zatim skupinu pacijenata koja je izlječiva, ali uz intenzivnije i dugotrajnije liječenje, te skupinu pacijenata koju je vrlo teško ili nemoguće uspješno liječiti. U vezi djelovanja konvencionalnih (kemijski pripravljenih) lijekova treba reći da su oni efikasni i korisni npr. u urgentnoj medicini, gdje mogu spasiti život, ali kod kroničnih bolesti obično stvaraju više problema nego što ih rješavaju. Kod nekih kroničnih stanja konvencionalna terapija može biti neophodna, kao kod nekih oblika šećerne bolesti, gdje je pacijentima potreban inzulin. Tu ne smijemo zaboraviti da je inzulin hormon, a ne medikament, i da je ovdje riječ o davanju onog što bi zdravo tijelo proizvodilo samo (nadomjesna terapija). Zbog svega navedenog danas bi se svaki pacijent trebao informirati o raznim pristupima njegovom problemu, te se sam odgovorno odlučiti za onaj pristup za koji smatra da mu odgovara i donosi najveću dobrobit. Mnogo ljudi ne želi preuzeti odgovornost za svoj život i svoje zdravlje, te se jednostavno prepuštaju volji druge osobe (liječniku, rodbini i sl.). Primjera radi, mlada žena pristaje da joj se operativno izvadi jajovod radi infekcije koja se već najvećim dijelom povukla, ali ne zato što ona tako želi, nego zato što tako žele njezina majka i ginekolozi. Ljude često straši okolina, a naročito konvencionalni liječnici, te tada prihvaćaju terapije koje im zapravo donose štetu koju je poslije često teško ili nemoguće ispraviti (npr. vađenje organa koje nije bilo nužno vaditi). Sličan je primjer pacijent koji navodi da se izuzetno loše osjeća od terapije koju je dobio od konvencionalnog liječnika, ali je i dalje uzima jer je liječnik tako rekao. Za istog se pacijenta može procijeniti da će mu nastavak takve terapije znatno otežati i skratiti život, ali on će se svejedno pridržavati uputa „liječnika". Danas na cjelokupnu populaciju također uvelike utječu mediji i propaganda. Plakati poput *„preparat XY: otapa gripu u čaši vode"* sasvim su netočnog sadržaja, jer svaka bolest ima svoj prirodni tijek, tj. svoj početak, svoj razvoj i svoj kraj, i nijedna se bolest ne može nijednom metodom otopiti u čaši vode. Postoje pacijenti koji „razmišljaju svojom glavom" i oni koji padaju pod utjecaj zavodljivih medija. Zanimljivo je da u indijskim novinama svakodnevno izlaze oglasi (koje plaća konvencionalna farmaceutska industrija) koji navode da homeopatski pripravci nisu djelotvorni, ali se pokazalo da takvi oglasi još više stimuliraju žitelje Indije da koriste homeopatsku medicinu jer su se uvjerili u njezinu djelotvornost i stoga ne nasjedaju na manipulativne oglase. Svi oni koji žele sačuvati ili unaprijediti svoje zdravlje trebali bi se pozabaviti svojim životnim stilom (fizička aktivnost, sport, rad, odmor, boravak u prirodi, mjesto rada i stanovanja i sl.), načinom razmišljanja, rješavanjem emotivnih problema koji su često prisutni, te poboljšanjem kvalitete prehrane. Ne smije se zaboraviti ključno pitanje odnosa prema „višim razinama", tj. prema Bogu, te ispunjenje zadaće koju duša ima u ovom životu. Neispunjavanje ove životne zadaće može biti uzrokom bolesti koja se ne može izliječiti nikakvom metodom liječenja osim ako ne dođe do promjene u razmišljanju i ponašanju osobe. Dakle, oni koji razmišljaju o svojem zdravlju trebaju pripaziti na životni stil, psihološke i spiritualne faktore, prehranu te, ako žele, potražiti liječnika i terapeuta u kojeg mogu imati povjerenja. Većina se bolesti može izliječiti promjenom prehrane i načina razmišljanja.

Ayurvedska medicina jedna je od najraširenijih tradicionalnih medicina na svijetu. Neke od bitnih komponenti ayurvedske medicine jesu promatranje spiritualnih čimbenika u životu, detoksikacija i regeneracija organizma. Spiritualni faktori znače odnos između čovjeka – individualne duše – i Boga – univerzalne duše, a poremećaj u tom odnosu jest srž svih ostalih problema, uključujući i sve moguće bolesti. Konačno se izlječenje može postići jedino na spiritualnom nivou, a znajući to, možemo shvatiti da je bolest također i proces učenja i da bolesnoj osobi daje mnoga iskustva koja ne može imati zdrava osoba. Na sličan način, osobi koja je bolesna pa ozdravi život u zdravlju predstavlja jedno novo iskustvo. Treba naglasiti tvrdnju najpoznatijeg ruskog duhovnog iscjelitelja, S. N. Lazareva, da među bezbrojnim metodama liječenja i iscjeljivanja jedino povećanje ljubavi u srcu dovodi do istinskog izlječenja. Iz ovoga možemo zaključiti da apsolutnu prednost treba dati metodama koje mogu pomoći u povećanju istinske ljubavi. Zato nikada ne smijemo zanemariti duhovnu komponentu u životu, jer sam je Bog rekao: „Vi ljudi imate svoju malu ljubav, ali Ja vam mogu podariti svoju veliku ljubav." Spiritualni su faktori u konvencionalnoj medicini u pravilu zanemareni, jer ona je bazično materijalistički ustrojena, iako postoje težnje da se oplemeni duhovnim komponentama. No činjenica je da se tijekom medicinskog studija nigdje ne spominju pojmovi kao što su Bog, duša, čovjekov suptilno-energetski sustav (tzv. čakre, nadiji, aura, eteričko tijelo i sl.), te da se čovjek (koji ima mnogo finih, suptilnih tijela i jedno grubo, fizičko) zapravo reducira na samo to jedno, fizičko tijelo. Takvo bi gledište odgovaralo sustavu za popravak automobila koji automobil reducira na lim i karoseriju i priznaje samo postojanje karoserije tvrdeći da motor, akumulator, kotači, električne žice itd. uopće ne postoje, da su autoelektričari šarlatani i samo autolimari ovlašteni za popravak automobila, te da se njihov rad bazira na znanstvenim istraživanjima, dok je odlazak autoelektričaru praznovjerje. Zato netko tko doživi prometnu nesreću zbog loših kočnica treba često ići na popravak kod autolimara, koji ga nikad neće upozoriti da popravi kočnice, te će vozač jednog dana smrtno nastradati zbog toga što su mu u autu otkazale kočnice za koje autolimarska struka tvrdi da ne postoje. Naravno, ovdje je riječ samo o usporedbi (svaki autolimar zna da treba popraviti kočnice, ali doktor-autolimar često ne zna da treba popraviti unutrašnje kočnice u čovjeku). Ovaj kritički osvrt opisuje bazične postavke zapadnog medicinskog sustava, ali premda sve komponente zapadnog sustava nisu materijalistički orijentirane, holističkim je smjerovima ipak teško egzistirati u sustavu gdje je osnova zapravo materijalistička. Ayurvedski sustav cjelovitiji je od zapadnog jer uzima u obzir sve komponente, od materijalne/fizičke do duhovne/spiritualne. Što se tiče ayurvedskog pristupa tijelu, prvo se primjenjuju metode detoksikacije (npr. pročišćavanje crijeva, želuca, dišnih puteva), a zatim se koriste preparati za regeneraciju i pomlađivanje. Pravilna prehrana, usklađena s tjelesnim tipom osobe, te smirivanje misli i jačanje živčanog sustava bitne su komponente ayurvedske medicine. Ayurvedom se naziva i znanost o dugovječnosti, a u nekim se slučajevima primjenom ayurvede u kombinaciji s yogom može postići izuzetna dugovječnost, koja se zapadnom medicinom ni približno ne može postići. Mogućnosti ayurvede proporcionalne su psihofizičkoj i duhovnoj pripremljenosti osobe koja je koristi, tj. osobe koje su spremnije mogu od ayurvede dobiti veće dobrobiti od onih koje još nisu sasvim spremne za nju.

Pa ako biljnim tabletama pročistimo tijelo i produžimo kvalitetan život za samo deset godina, to je kudikamo bolje (i jeftinije) od raznih umjetnih kemijskih preparata. Jer priroda ima veliku ljekovitu moć i na nama je samo da to iskoristimo. U svakom slučaju, neka svatko sam odluči koje mu tablete bolje odgovaraju! I ne zaboravite, ako već uzimate kemijske lijekove, ne prekidajte bez pomoći stručnjaka, jer može doći do nepoželjnih reakcija –vaša je bolest možda uznapredovala te su vam tablete zaista potrebne.

Ako znamo za povezanost između procesa disanja i organa disanja (pluća) i emotivnih procesa, onda nam je jasno da jačanjem respiratornog sustava osoba postaje emotivno jača i stabilnija.

Ovime završavam svoj uvod u ovo bogato i zanimljivo područje ayurvedske medicine. Čitatelju želim da se dobro informira o raznim metodama liječenja i unapređenja zdravlja, te da odabere onu metodu (i terapeuta) koja mu se doima sukladnom njegovim željama i potrebama.

Uvod autora

Bio sam veoma potaknut da napišem ili, još bolje, priredim ovu knjigu, zbog činjenice da se ayurveda danas spominje samo u kontekstu tradicionalne medicine Indije, a vrlo je malo poznata njezina dobrobit sveopćem životu i čovječanstvu. Pokušat ću ayurvedu i njezinu filozofiju približiti čitateljima i rasvijetliti pojmove koji se kriju u njezinim uputama za život. Ayurvedsko je znanje sustavno, ima svoju podlogu i teoriju iz koje je proizašlo višetisućljetno iskustvo u liječenju ljudi, biljnoga svijeta (vriksha ayurveda) i liječenju životinja (gajayurveda).

U svakodnevnoj zapadnoj literaturi ayurvedska se medicina svodi na objašnjenje triju osnovnih konstitucijskih tipova, čime se umanjuje vrijednost onoga što ona doista jest – originalna, jedinstvena preporuka za zdrav, dugovječan i sretan život. Njezinom se komercijalizacijom gube vrijednosti poruka koje ona nosi u sebi.

Namjera mi je bila čitatelju približiti tradicionalne ayurvedske vrijednosti, a kao najvažniju, istaknuti njezinu ulogu učiteljice života, životne filozofije koja je bitnija od samoga liječenja. Jer ayurveda, kao medicinski nauk, u svojoj biti i postavkama suptilno skriva dublji smisao života. Pokušat ću čitatelju predočiti i to da ayurveda nije samo nauk o medicini, već i nauk o životu i samospoznaji. Nauk, znanje i filozofija na kojima se ayurvedska medicina zasniva zapisane su u Vedama.

Kao najstariji spisi, Vede se ne odnose isključivo na Indiju, već su u njima dana sveobuhvatna znanja i vrijednosti koje se odnose na cijeli svijet, odnosno cijeli svemir. Određene spoznaje koje su prije više tisuća godina dane u Vedama moderna znanost otkriva tek danas ili ih još nije ni otkrila. Vedska je znanost dala sveobuhvatno i potpuno znanje koje se tiče svih segmenata života, a ayurveda svoje zakone temelji na životnoj jednostavnosti i, kao takva, bliska je i tradicionalnom liječniku (vaidyi) i medicinskom laiku. Ayurvedska medicina dio je života, točnije – ona sama jest život i nemoguće ju je odvojiti ma i od „najmanje sitnice" u svakodnevnom životu.

Život i životna filozofija temelj su svih poglavlja ove knjige. U njima se govori o temeljnim vrijednostima koje su stvorile život, onima koje ga održavaju i onima koje su zaslužne za njegovo vječno postojanje. Ako se i učini da u knjizi dolazi do određenih ponavljanja, to se događa zbog važnosti same biti i smisla rečenoga, ali i zbog višeznačnosti rečenog. Svaki je zaključak slojevit, a kako poglavlja odmiču, zalazi se sve dublje u bit kreacije života.

Druga bitna namjera ove knjige jest širenje obzora svakom zainteresiranom pojedincu, s naglaskom na samoosvještavanje i samoučenje. Kako ja gledam na stvari, samoosvještavanje i edukacija bit su i rješenje svih ljudskih problema, a osobito onih koji se tiču zdravstvenog aspekta. Dok ne zna, ili je nesvjestan, čovjek ne može ništa promijeniti. Međutim, postoje zakonitosti „transformacije" koje polaze od same želje za promjenom, a koja uključuje jednu vrstu spremnosti, odnosno otvorenosti prema novim idejama. Želja je glavni pokretač univerzuma, a da bi se ona držala pod kontrolom, potrebna je umna kvaliteta koju zovemo razlučivanje. Stoga se može reći da su otvorenost i razlučivanje bitni čimbenici promjene i unutarnjega vodstva. Otvorenost nas uči prihvaćanju i ljubavi, a ne strahu, uči nas suosjećanju, a ne krivnji i žaljenju; dok nam razlučivanje daje izbor, odabir onoga što je stvarno bitno za naš razvoj. A bitno je, naravno, ono što je povezano s našim najdubljim čežnjama, s razlogom našeg postojanja i našim poslanjem.

Razlučivanje je viši oblik ili aspekt inteligencije, a uči nas postavljanju viših vrijednosti, pravih i stvarnih prioriteta u životu. Uči nas pravome odabiru, i uvijek nas vodi putevima naše duše. Budi nas iz našega „sna" svakodnevice, govori nam o trajnim vrijednostima, o pravilnim izborima i vodi nas putevima naše istinske sudbine. Uči nas izborima koji će doprinijeti miru s nama samima i s našom okolinom.

Čovjek jednostavno mora postati svjestan činjenice da ga je svemir opskrbio svim potrebnim „alatima" da odluči, da izabere i živi zdrav, harmoničan i dugovječan život.

Čovjekova urođena beskonačna inteligencija (njezin viši aspekt) njegova je bit i pokretačka snaga koja ga vodi kroz život. Kao takav, on je sam sebi najbolji čuvar zdravlja, najbolji liječnik. Ako je pojedinac u svakodnevnom dosluhu sa svojom pravom prirodom, posrednici između njega i njegova zdravlja nisu potrebni. Oni su potrebni onoga trena kada čovjek zanemari sve znakove i uzbune majke prirode, te ih potiskuje do te mjere da iz jednog povratnog stanja prijeđu u nepovratnu bolest.

Tomislav Petrović

1. POGLAVLJE: Istok i Zapad

1.1. Vedska filozofija, ayurveda i znanstveni materijalizam

Tradicionalne medicine, a medu njima i ayurveda, iz godine u godinu sve više plijene pažnju zapadnog čovjeka. Zapadni, moderan um pomalo spoznaje kako mu određene civilizacijske tekovine u najbitnijim životnim aspektima nisu osigurale evoluciju ljudskih vrijednosti i spokojan život. Naime, tijekom svih ovih godina „slavne ljudske povijesti” čovjek se sve više udaljavao od prirode i od sebe samoga. Materijalistički pogled zavladao je umom tzv. civiliziranog svijeta i time nas doveo u ovakvo stanje u kakvom se danas nalazimo i živimo.

U proteklih se stotinjak godina u svijetu vodilo više ratova i sukoba (što globalnog, što lokalnog karaktera) nego u zadnje dvije tisuće godina. Može se slobodno reći da je zahvaljujući „materijalističkom znanstvenom umu” svijetom zavladala prava tama, a time je čovječanstvo doseglo samo dno kali yuge, ili željeznog doba (jedan od četiri vremenska ciklusa koji su u neprestanoj mijeni). Međutim, uz Božju se milost tijekom prošlog stoljeća rodila nekolicina velikih umova, podarivši nam svojim rođenjem i stvaranjem takve pronalaske koji su doveli do velikih promjena u životu svakog pojedinca. Danas živimo toliko komforno da to uzimamo zdravo za gotovo, iako prije samo stotinjak godina mnoge stvari uopće nisu postojale.

Moram se vratiti na riječ komfor. Zna se koliko moderna civilizacija stavlja naglasak na komfor u smislu fizičkog aspekta postojanja. Sama potrošačka groznica, a time i potrošačko društvo, dovodi do povećanja fizičkih potreba i neobuzdavanja ljudskih želja. U isto vrijeme, neminovno dovodi do sveopćih duševnih patnji upravo zbog neracionalnog trošenja dragocjenih energija bilo koje vrste. Želje pojedinca u pravilu probijaju sve njegove plafone, goneći ga po „još, i još”.

Veliki su umovi svojim radom nesebično pridonijeli sveopćoj dobrobiti da bi se njihovi izumi koristili nesebično i racionalno. Zasigurno su, s tako visoko razvijenom sviješću i brigom za cijelo čovječanstvo, bili vođeni odnekud „odozgo". Potaknuti višim ciljevima i nesebičnošću, kao kanali kozmičke svijesti vršili su dužnost u najboljoj namjeri i nevezanosti (nevezanost je jedan duhovni koncept koji ćemo detaljno obraditi poslije). Na nama je bio red da na najbolji mogući način iskoristimo taj njihov dar.

Tijekom sve većeg industrijskoga rasta, koji je zapravo bio potpomognut velikim izumima i njihovom neprimjerenom uporabom, u svijetu se sve više ukorjenjivala materijalistička misao, koja je za posljedicu automatski imala sve veću neravnotežu u tokovima moći, novca i materijalnih dobara. Između ostaloga, kao rezultat toga, dobili smo neprimjerenu razliku između Istoka i Zapada. Upravo manjak ili višak stvaraju neravnotežu, te je na Istoku došlo do pada tradicionalnih vrijednosti zbog manjka materijalnih dobara, a na Zapadu obrnuto, zbog golemog materijalnog viška. Na Zapadu, u tzv. modernoj civilizaciji, došlo je do pada ljudskih vrijednosti zbog gomilanja materijalnih dobara pa je čovjek u sveopćoj gramzivosti doživio krizu identiteta ne znajući više što je važno; tko je, odakle je došao i kamo ide. Upravo ga je vjerovanje u isključivo fizičku stvarnost dovelo do sve veće zlouporabe moći, uzrokujući patnje sve većeg broja naroda i zemalja.

Svaka zemlja, sustav ili pojedinac kojima je politika zasnovana na iskorištavanju u konačnici propada jer samo uzima, a ništa ne daje, zato što ruši osnovnu postavku Svemira, osnovnu postavku zdravlja: narušava ravnotežu. Kako netko može biti zadovoljan i sretan dok drugi pate?! Bogaćenje i korist na tuđoj grbači govori samo za sebe, jezikom krajnjega nezadovoljstva, nemira i osjećaja duboke praznine u zapadnom čovjeku.

Upravo ta praznina i nezadovoljstvo, uzrokovani materijalističkim pogledom na svijet i čovjeka, pokrenuli su lavinu patnje na obje strane. Međutim, patnja je uvijek dobra jer nas tjera na promjenu. Patnja je, iako je to teško prihvatiti, zapravo pravi Božji blagoslov. Zato se sada Zapad sve više budi, jer mu je upravo patnja otvorila vrata srca kako bi prepoznao pravu vrijednost i mudrost Istoka. Sada polako sve više shvaća kako su temeljne vrijednosti na kojima počiva istočna filozofija stvarni nositelji života. Raskol u zapadnoj i istočnoj tradiciji zapravo je samo odraz i slika raskola u pojedincu. U ovom je slučaju nemoguće ne uočiti providnost kozmičke svijesti, jer se na kraju sve događa isključivo na našu dobrobit (svako „zlo” za neko dobro).

U vremenu proboja materijalističkog pogleda na svijet na Istoku se pojavio materijalni manjak koji je neminovno indirektno doveo do pada moralnih vrijednosti. Kada je pojedincu teško u pogledu materijalnih nedostataka, u njemu se javlja strah, a on ga uvijek navodi na pogrešne zaključke i postupke. Za postizanje ravnoteže na duhovnoj i materijalnoj razini potrebna je umjerenost, odnosno, niti „previše” niti „premalo”, nego „dovoljno”. „Previše” ili „premalo” jest stanje neravnoteže koje ima tendenciju promjenjivosti, dok je stanje „dovoljnog” stanje ravnoteže. Na svu sreću, ljudske vrijednosti poput istine, mira, ljubavi, nenasilja i ispravnosti trajne su i nepromjenjive. One su uvijek u ravnoteži jer njih ne može biti niti premalo niti previše. (Ako je ljubav ljubav, ne može je biti premalo ili previše. Ako je istina istina, ne može je biti previše ili premalo, i tako dalje).

Upravo te trajne i nepromjenjive vrijednosti dovode do pojedinačne i kolektivne ravnoteže, koja će za posljedicu imati pravu ljudsku civilizaciju, civilizaciju humanosti. Svakako, susret obaju civilizacijskih pogleda može doprinijeti uravnoteženju energija. Na Zapadu su razvijene tehnike i pogledi koji pridonose istraživanju vanjskoga svijeta, te vrijednosti poput odgovornosti, reda i discipline koje na Istoku danas uveliko nedostaju. Istok je razvijao tehnike filozofske misli koje se bave samoistraživanjem i samospoznajom. Obje tekovine važne su i neophodne za uspostavu napredne i humane civilizacije.

1.2. Veliki umovi zapada i vedska filozofija

Napredak tehnologije i tehničkog znanja jednostavno mora ići ruku pod ruku s moralom jer je strogo materijalistički pogled opasan sam po sebi. Zapad mora shvatiti da tehnološki i znanstveni napredak, puke informacije i višak novca još nikome nisu donijeli mir i spokoj.

Svi su veliki umovi to znali, a među njima i Nikola Tesla, koji je rekao: „Znanost je sama po sebi izopačena ako nema kao krajnji cilj dobrobit čovječanstva.” Veliki umovi nisu bili opterećeni predrasudama pa su svoje radove darovali svima podjednako. Zemlje u kojima su se oni utjelovili duhovno su blagoslovljene i obogaćene. Oni su se uzdigli iznad svakodnevnih tričarija kojima se mi opterećujemo u životu. Znali su da moderni nauk mora ići zajedno s rastom životnih vrijednosti.

Svaka je, da tako kažemo, „strana svijeta" savršeno odigrala ulogu u kozmičkoj predstavi. Stoga je došlo vrijeme da se stvari uvide i osvijeste kako bi se vratile u prirodno stanje ravnoteže. Naravno, svaka promjena mora početi na osobnoj razini, polako se šireći na svekoliko čovječanstvo. Takve se globalne promjene neće dogoditi preko noći jer, uostalom, ni današnje stanje nije nastalo preko noći.

Iako trenutačno stanje izgleda beznadno, stvari se polako kreću nabolje, prema rješenju, izlazu i svjetlu. Sve što se događa ima neki dublji smisao, i nekog režisera koji se krije iza toga. Einstein je rekao: „Ljudska bića, biljke ili svemirska prašina, svi mi skladno plešemo prema misterioznoj melodiji nevidljivoga svirača." Ako je to znao i osvijestio Einstein, jedan od najvećih znanstvenih „igrača", što to još treba suvremenoj znanosti da bi prihvatila i osvijestila ovu činjenicu?! Iako su neke stvari nemjerljive i nedokazive fizičkim sredstvima i metodama, to ne znači da one nisu moguće ili ostvarive. Einstein je vjerovao u postojanje višeg uzroka cijele ove predstave koju mi doživljavamo kao stvarnost, rekavši: „Postoji nešto suptilno, neopipljivo i neobjašnjivo. Poštovanje prema toj sili, koja se nalazi iza svega što možemo shvatiti, moja je religija." Svjestan kako religije svojim pogrešno tumačenim filozofijama rade na razdvajanju, dijeljenju i sukobima umjesto da se usredotoče na onog koji se suptilno skriva i čini sam temelj svih religija, shvatio je da je upravo to sveprisutno, suptilno i nemjerljivo temelj i sudbina svih nas.

Pred Bogom smo svi isti, svi smo braća, tu ne postoje razlike. Svakome je od nas dužnost i jedini stvarni cilj spoznati sebe. Upravo ćemo na taj način spoznati i vanjski svijet koji je samo odraz unutarnjega stanja pojedinca. Stoga je jedini istinski i vrijedan put k trajnom miru i spokojstvu onaj koji polazi od samog pojedinca, jer nitko ne može nametnuti mir, niti ga ikakvi dogovori mogu osigurati, sve do trena spoznaje, i njegove materijalizacije u našim životima.

Izvan nas ne postoji ništa što je trajno, vanjski je 3D svijet iluzija upravo zato što je nestalan i promjenjiv. Sam je Einstein rekao da je realnost samo iluzija, iako vrlo uporna. Svatko za sebe neka uzme svoj život u svoje ruke, imajući na umu da je svatko stvaratelj svoga života, tako i svega „dobroga" i „lošega" što mu se u životu zbiva. Prirodna i prirođena filozofija života mora pružiti ruku znanosti i obratno, rivalstvo mora prestati jer drugog izbora nemamo, želimo li doživjeti „sutra" za sebe i svoje potomke.

Albert Einstein rekao je: „Ne shvaćam Boga kao osobu koja bi neposredno utjecala na ljudska djela, ili koja bi direktno sudila bićima vlastite kreacije. Moje se poimanje religioznosti sastoji u poniznom divljenju beskrajno superiornom Duhu koji se objelodanio u malome, kojega mi s našim slabim i prolaznim (ne trajnim) razumijevanjem možemo shvatiti kao stvarnost. Moralnost je od najveće važnosti, ali za nas, a ne za Boga." Ovdje uviđamo važnost udruživanja moderne znanosti s trajnim vrijednostima dharme, odnosno morala. Važno je, kako je i sam Einstein rekao, da čovjek ne teži uspjehu, nego vrijednostima.

Velik naučnik i velik um otvoren je i spreman surađivati s drugima, nije tvrd, zatvoren, ograničen i pun sebe. Često se događa, kao što je Albert Einstein rekao, da se osrednji i obični umovi nasilno protive velikim dušama. Oni, naime, nisu u stanju razumjeti osobu koja se, bez razmišljanja, ne pokorava naslijeđenim predrasudama, već se iskreno i hrabro služi vlastitom inteligencijom. Današnji fenomen materijalističkog egocentrizma Einstein je prokomentirao ovako: „Slava me čini sve glupljim i glupljim, što je, naravno, vrlo čest fenomen."

Nikola Tesla, Albert Einstein, kao i drugi poznati veliki umovi, svojim su životima dali primjer modernom znanstvenom svijetu, a svojom brigom i ljubavlju prema čovječanstvu i drugim bićima ukazali na put jednostavnosti i skromnosti u životu. Za boravka Swamija Vivekanande u Americi Tesla je pokazao veliko zanimanje za njegova učenja i istočnu filozofiju. Bio je vidno uzbuđen i iznenađen postavkama sankhya filozofije (opis poslije) i njezinom teorijom postanka svemira i čovjeka. Sankhya filozofija pokazuje zavidnu teoriju koja se podudara s modernim pogledom na odnos materije i energije. U pismu prijatelju 13. 2. 1896. Swami Vivekananda navodi: „Gospodin Tesla bio je očaran vedskim objašnjenjima prane (sila, energija), akashe (eter, prostor) i kalpe (vremenska jedinica), koje su prema njemu jedina stajališta koja suvremena znanost mora zastupati... Gospodin Tesla misli da može matematički dokazati kako se sila i materija mogu obratiti u potencijalnu energiju. Susrest ćemo se sljedeći tjedan kako bi mi dao taj izračun."

Swami Vivekananda nadao se kako će Tesla dokazati da je ono što mi zovemo materijom zapravo potencijalna energija, a što bi potvrdilo istovjetnost modernog učenja s vedskom znanošću.

Istovjetnost tih teorija vidljiva je iz sljedećeg prikaza:

Braman = apsolut
Mahat ili Ishwara = primarna kreativna energija
Prana i akasha = energija (sila) i materija (eter)

Tesla je istraživao i koristio sanskrtsku terminologiju i vedsku filozofiju kako bi objasnio fizičke mehanizme svemira. Nažalost, svoju teoriju nije uspio matematički dokazati, premda je u nju vjerovao svim svojim bićem, a znanost je morala pričekati sljedećih deset godina do Einsteinove teorije relativnosti. Einstein je rekao „Kada bih morao sažeti teoriju relativnosti u jednu rečenicu, to bi izgledalo ovako: vrijeme, prostor i gravitacija ne postoje odvojeno od materije."

Drugim riječima, sve je cjelina, jednota. To je ujedno i poruka koju su nam svojim životnim primjerom kazivali svi sveci, mistici i mesije, bez obzira na vrijeme ili mjesto njihova utjelovljenja na Zemlji. Tako je Einstein uspio potvrditi teoriju koja je u vedskoj literaturi spomenuta tisuće godina ranije.

Možemo se još jednom osvrnuti na bliskost u pogledima Tesle, Einsteina i drugih velikih znanstvenih učenjaka kvantne fizike i vedskog nauka, kao i drugih ezoteričnih škola poput teozofije. Svi oni smatraju kako se cijeli svemir sastoji od energije (svijesti), i kako se energija i materija ne razlikuju, već su različiti izrazi jednog te istog izvora.

Tijekom svoga boravka u New Yorku, Swami Vivekananda susreo se i s drugim čuvenim predstavnicima znanstvenoga svijeta: Sir Williamom Thompsonom, Lordom Kelvinom i profesorom Helmholtzom. Nakon povratka u Indiju, tijekom jednog predavanja Swami je izjavio da mu je nekoliko najvećih znanstvenika potvrdilo racionalnost vedante. Jednog je od njih posebno naveo, ističući da je spomenuti znanstvenik jedva imao vremena jesti, malo je vremena provodio izvan svoga laboratorija, ali je uvijek našao vremena za njegova predavanja o vedanti. Taj veliki um o kojem govori Swami bio je Tesla, koji mu je tada iznio svoje promišljanje o vedanti kao vrlo znanstvenoj, u suglasju s težnjama vremena i sa zaključcima do kojih moderna znanost upravo dolazi.

Svatko od nas ima izbor promijeniti svoj život kako bi postao lučonoša za sebe i svoje bližnje. Možda vas zbunjuju ove riječi te se pitate kakve to ima veze s filozofijom ayurvede, ali ayurveda i njezina filozofija prvenstveno su svjesno izabran način ispravnog života, a sve je drugo sekundarno. Ispravnim životom dobivamo sve, osvojili smo sve, cijeli svijet, odnosno, ispunili smo svrhu i cilj svojeg rođenja. Već samo značenje riječi ayurveda (ayur = život, veda = znanje) kazuje nam kako ona govori o umijeću življenja.

2. POGLAVLJE: Nauk o životu

2.1 Povijest ayurvede

Na sanskrtu, riječ ayurveda složenica je od dviju riječi: ayur = život, i veda = znanost, nauk.

Ayurvedu, kao znanost o životu, Bog je Brahma (hinduističko trojstvo: Brahma – stvoritelj, Vishnu – uzdržavatelj i Shiva – razaratelj svijeta) u svome milosrđu dao čovječanstvu u obliku sto tisuća sloka (stihova). U svojoj sućuti, On ju je podario da bi smanjio patnje u svijetu. Ona je prenošena s učitelja na učenika, preko čitavog niza ljudi koji su doživjeli samospoznaju (rishiju).

Tradicionalni ayurvedski tekstovi navode kako je Bog Brahma u sto tisuća sloka (stihova) znanje ayurvede prenio svome sinu Dakshi Prajapatiju, koji ih je dalje prenio braći blizancima i božanskim liječnicima Ashwini Kumarama. Oni su znanje prenijeli na Indru, on potom Bharadvaji, koji je prosljeđuje Atreyi i Dhanwantariju, začetnicima škole medicine i kirurgije. Ayurveda je dalje proslijeđena cijelom nizu učenika od kojih su neki manje ili više poznati.

Ayurvedska povijest stara je više tisuća godina. Imala je utjecaj na razvoj drugih tradicionalnih medicina, primjerice na medicinu Kine i Tibeta, jer su u to vrijeme postojale dobre veze između tih zemalja i Indije. Tako u tibetanskoj medicini postoje tekstovi koji izvorno pripadaju ayurvedi, a poslije su prevedeni na tibetanski jezik. Isto tako, danas svi znaju za kinesku akupunkturu kao dio tradicionalne kineske medicine, a malo se zna o ayurvedskoj akupunkturi (marma), odnosno suchi karmi. Ayurvedsko se znanje podjednako širilo prema Mongoliji, Koreji i Šri Lanki.

Tijekom povijesti Indiju su, nažalost, više puta pokoravali različiti osvajači. Za osvajačkih su pohoda opljačkana i uništena velika kulturna blaga. Osvajači su se barbarski odnosili i prema drevnim tekstovima, koristeći ih za premošćivanje prepreka (rijeka), za grijanje kupaonica i sl. Često su se jednako tako surovo obračunavali i s tradicionalnim liječnicima kako bi spriječili daljnju uporabu ayurvedske medicine u Indiji te propagirali tzv. „zapadnu" ili englesku medicinu.

Veliko je drevno blago uništeno, spaljeno i opljačkano, a medu ostalim i ayurvedski medicinski tekstovi u kojima su objašnjene mnoge medicinske tehnike za koje se danas više ne zna kako su se izvodile (npr. tehnike transplantacije udova i organa).

2.2 Podjela ayurvede

Cijelu ayurvedu možemo opisati trima glavnim poglavljima, koji su temelji cjelokupne ayurvedske prakse (Tri Sutra ayurveda):

1. Hetu – uzročni čimbenici bolesti
2. Ling – znakovi i simptomi bolesti
3. Aushadi – medicinske procedure i tretmani.

Najvažniji ayurvedski tekstovi se dijele na tri velika (Brihat traye) i tri mala ili (Laghu traye) medicinska teksta. Tri velika teksta su orginalno djelo auto dok su druga tri kompilacije i komentari.

1.Caraka Samhita
2.Sushruta Samhita
3.Vriddha Vaghbhata (Astanga Hridaya)

1.Madhya Nidana
2.Sharngadhara Samhita
3.Bhavaprakasha

Ayurveda poznaje osam medicinskih grana – ashtanga ayurveda (ashta = osam, anga = dijelova):

1. Kaya cikitsa – interna medicina
2. Salya tantra – kirurgija

3. Salakya tantra – bolesti vrata i glave (otorinolaringologija i oftalmologija).
4. Agada tantra – toksikologija
5. Bala tantra – pedijatrija
6. Rasayana tantra – gerontologija (Rasajana = tretmani pomlađivanja, odnosno zaustavljanja procesa starenja)
7. Vajikarana tantra – afrodizijaci
8. Bhuta vidya – bolesti izazvane opsjednutostima, odnosno mentalne bolesti (danas je modernim rječnikom nazivaju psihijatrija)

Izdvojio bih tri grane ayurvedske medicine s obzirom na njihove posebnosti, a to su: rasayana, vajikarana i bhuta vidya.

2.2.1. Rasayana

Što određuje našu starost? Same biološke godine nisu pravo mjerilo nečije starosti, već stanje tri dosha i dhatua (osnovnih tkivnih elemenata), kao i njihova snaga i moć pravilnog rada.

Rasayana je grana ayurvedske medicine koja se uglavnom prevodi kao gerijatrija (dio gerontologije). U nama znanoj modernoj medicini postoji grana istoga imena koja se, međutim, uvelike razlikuje od pravog smjera djelovanja i značenja ove grane u ayurvedskoj medicini. Sama se riječ sastoji od složenice sanskrtskih riječi rasa (najsuptilniji dio hrane; opis poslije) i ayana (usmjeriti prema). To bi značilo da supstancije pod skupnim nazivom rasayana imaju nutritivnu moć, odnosno da se osnovni tkivni elementi (dhatu) odgovarajućim svojstvima preparata, hrane, regeneriraju i pomlađuju. Na taj im se način zaustavlja proces propadanja uslijed patološkog djelovanja ili starosti.

U rasayanu spadaju razni opći tonici, koji svojim specifičnim djelovanjem postižu potpunu regeneraciju cijeloga organizma. Oni imaju veliku, kako preventivnu, tako i kurativnu moć. Mogu se koristiti za čitav spektar poremećaja i bolesti. Kada se nešto naziva općim tonikom, obično je riječ o sredstvu koje ima djelovanje rasayane. Sredstva sa svojstvom rasayane korisna su kod gotovo svih poremećaja i bolesti, a posebno kod onih vezanih za starenje. Jedan od primjenjivih, najpopularnijih i najdje-

Ovim se sredstvima pribjegava kad su tijelo i um, uslijed raznih okolnosti, dovedeni u stanje iscrpljenosti ili u slučajevima preuranjenog starenja.

2.2.2. Vajikarana

Vajikarana je grana ayurvedske medicine koja se najčešće prevodi kao nauk o afrodizijacima. Iz samog značenja riječi vajikarana (vaji = munja i karana = uzrok ili nosilac) proizlazi kako afrodizijaci čine tijelo i um snažnima poput munje. Obično ih se smatra samo sredstvom za podizanje spolne moći.

Pored toga djelovanja, ovaj nauk govori i o puno dubljoj primjeni, naime, sredstva kojima se pripisuju afrodizijska svojstva imaju još jedno važnije djelovanje. Ona imaju svojstvo djelovanja na sukra dhatu (spermu i ovum), najsuptilniji oblik metabolizma, kao i na ojas (samu esenciju energije). Povećanjem i kontrolom sukra dhatua i ojasa ne samo da dobivamo trenutačan učinak povećanja seksualne moći nego dolazi i do poboljšanja vitalnosti cjelokupnog organizma. Može se reći da sveopća vitalnost, odnosno pamćenje, pokretljivost, reprodukcijska moć i snaga ovise upravo o ojasu.

Vajikarana i rasayana, kao dvije grane ayurvedske medicine, vrlo su usko povezane i međusobno vrlo komplementarne. Sredstva pod imenom rasayana, zahvaljujući svojim regenerativnim svojstvima, imaju veće djelovanje na tkivne strukture, dok sredstva sa svojstvima vajikarane imaju veće djelovanje na vitalnost. Bez pravilne se primjene obiju grana ne mogu očekivati ozbiljniji rezultati tretmana pomlađivanja, regeneracije, vraćanja snage i vitalnosti, i zaustavljanja procesa propadanja osnovnih tkivnih elemenata (dhatu).

2.2.3. Bhuta vidya

Bhuta vidya, grana ayurvedske medicine koja se najčešće prevodi kao psihijatrija, istražuje dublji smisao čovjekove povezanosti s prirodom i njegove potrebe slijeđenja prirodnih tijekova svemira. Kao takva, u današnjem znanstveno-materijalnom umu budi velike sumnje i nevjericu, te se smatra praznovjerjem.

Ayurveda je opisala svemir kao jedno živo biće. Sve u njemu diše i zvijezde. U prirodi postoji sveprisutna energija koja nam svima udahnjuje život. Rudolf Steiner, otac antropozofije i waldorfske pedagogije (rođen u Hrvatskoj, u Donjem Kraljevcu u Međimurju), rekao bi kako u svemu postoji energija ili duh koji je nazvao elemental. Tako i svaka biljka, materija, sve vidljivo i nevidljivo ima svoj elemental koji mu daje određene kvalitete, odnosno njegovu bit. U biljnom svijetu, elemental bi bio duh biljke. Postavlja se pitanje što to biljke imaju da nas mogu izliječiti?! Pored kemijsko-fizičkoga djelovanja, u njima postoji život u obliku energije (prana), sile i snage. Zapravo sva kreacija posjeduje tu energiju.

Svaki oblik koji postoji u materijalnom svemiru ima svoju svrhu i cilj, pa tako ni čovjek nije izuzetak. Osoba koja se ne ponaša u skladu sa svojom krajnjom svrhom i ne živi u skladu s prirodom, otvara se većem negativnom utjecaju djelovanja negativnih energija koje postoje u cijeloj kreaciji. Čovjek (mikrokozmos) dio je prirode i univerzuma (makrokozmosa), te tako svaka promjena u okolini utječe i na njega, prvenstveno na njegov um i zdravlje (npr. utjecaj određenih planeta, Mjeseca, pomrčine Sunca i Mjeseca).

Može se reći da svaki planet, koliko god bio udaljen od Zemlje, ima određen utjecaj na nas. On jednako tako posjeduju svoj vladajući elemental, duh ili božanstvo koje njime vlada. Taj elemental nije ništa drugo nego simbol određene kvalitete, koji predstavlja određeni planet. Tako je Sunce, kao element vatre u našemu tijelu, predstavljeno trećom čakrom, odnosno solarnim pleksusom. Kao takvo, ono upravlja organom vatre, odnosno probavnim traktom (i samom probavnom vatrom). Ali jednako tako, na višoj emocionalno-mentalnoj razini, Sunce predstavlja iluminaciju ili prosvijetljen intelekt i snagu razlučivanja. Sunčev oponent Mjesec, koji svojom energijom hladi, predstavljen je našim umom, jer je um nestalan kao i Mjesec (neprestano opada i raste). Pun Mjesec predstavlja prosvijetljeni um.

Svaki elemental ima simboliku određenih procesa na mentalnoj, emocionalnoj i fizičkoj razini. Kao što je rečeno, sjedište vatre u probavnom je sustavu i bez nje se ništa ne može probaviti (ni fizički niti mentalno). Danas je već dobro poznato kako su osjećaji i probava usko povezani. Utjecaj tih elemenata na čovjeka kao dijela prirode može biti toliko velik da uzrokuje zdravstvene probleme (razni poremećaji i bolesti). Bolesti koje nastaju takvim utjecajem nazivale su se opsjednutošću ili mentalnim bolestima (može se reći da čovjek padne pod utjecaj sile prirode, odnosno određenog elementala, duha ili energije ko a ga redstavl a).

Fenomeni poput plime i oseke bili bi vidljivi fizički utjecaji Mjeseca na planet Zemlju. Jednako tako znamo da za punog Mjeseca određeni pojedinci pate od nesanice i općeg duševnog nemira. Mjesec suptilno djeluje na pojedinca upravo zbog svoje povezanosti s umom. To je primjer suptilnog djelovanja nebeskih tijela, u ovom slučaju Mjeseca, na pojedinčev um. U Indiji se Mjesec smatra božanstvom uma, a tamošnji tekstovi govore o tome da se poznavanjem Mjesečevih mijena mogu izazvati određena stanja uma koja izravno utječu na raspoloženje i ponašanje, a samim time i na fizičko tijelo.

Opće je poznata stvar da su sve stare kulture u svojoj biti štovale majku prirodu. Ako se iz nekog razloga moralo posjeći drvo ili ubiti određenu životinju, prvo je šaman, vrač ili mudrac u plemenu morao izvesti određene rituale moleći dopuštenje za to. Indijanci su se krasili dijelovima životinja vjerujući kako time zapravo dobivaju kvalitete i znanja prenesena preko duša tih životinja. Oni su znali komunicirati s tim sveprisutnim energijama i bili su neprestano u dosluhu s prirodom. Njima je ona bila prava majka, koja se zauzvrat o njima brinula, koja ih je učila da se pravilno koriste plodovima zemlje, da je ne iskorištavaju bez dubljeg smisla.

Vezano uz sve ovo, navest ću jedan primjer u čiju sam se istinitost i osobno uvjerio. Riječ je o dječaku koji je doveden tradicionalnom liječniku zbog opadanja kose. Opadanje je bilo tako jako da je dječak izgubio svu kosu. Nakon pregleda, liječnik ga je pitao je li možda negdje u prirodi vršio nuždu (mokrio). Ispostavilo se da je dječak često odlazio do potoka blizu kuće i urinirao. Po riječima tradicionalnog liječnika, on je tim činom na neki način „uvrijedio" elemental, duh potoka i tako zaradio bolest. U indijskoj tradiciji duhovi potoka i prirode nazivaju se Nage. Njegova terapija, uz dobivene lijekove, uključivala je i to da se ide pomoliti i zamoliti duha potoka za oprost.

U ayurvedskoj medicini postoje bolesti koje se uz prepisivanje lijekova liječe i određenim ritualima, molitvama i zavjetima. Sve stare civilizacije i tradicije, koje su živjele u skladu sa Božjim i prirodnim zakonima, znale su za međuovisnost čovjeka i prirode, što smo mi danas u potpunosti zaboravili i izgubili iz vida.

Bhuta vidya kao grana ayurvedske medicine suptilno nam govori kako je čovjek dio cjeline svemira. Čovjekova će se djela na ovaj ili onaj način odraziti na njegovo zdravlje. Ako osoba želi biti zdrava, jednostavno mora slijediti prirodne zakone svemira. Ova nauk u svo o nev erojatnoj suptilnosti govori o čovjekovoj povezanosti s vlastitim bićem i prirodom. Upućuje nas na moć percepcije i slijeđenja najviših ideala u cilju očuvanja dugog i sretnog života te ga ne smijemo smatrati praznovjerjem. Međutim, u svojoj nemogućnosti da objasni određene fenomene, današnje društvo, odnosno tzv. napredna civilizacija koja proizvodi i podržava osobe praznoga uma i srca, ovaj suptilan nauk proziva praznovjerjem.

3. POGLAVLJE: Karma i zdravlje

3.1. Karma u ayurvedi

U ayurvedi se kao jedan od najvažnijih razloga bolesti navodi karma. Pojam karme danas je dosta proširen, ali izgleda da mnogima još nije dovoljno jasan. Naime, puno puta kada se nekome kaže „to je tvoja karma", taj će to shvatiti kao nešto loše što mu se događa i kroz što prolazi. Istina jest da riječ karma, sama po sebi, nema nikakav predznak (ni pozitivan niti negativan), nego je to jednostavno riječ koja se koristi za baš svako djelovanje ili akciju. U ayurvedskoj se medicini koristi kao riječ karman, a označava djelovanje određenoga lijeka.

Kao što je prethodno rečeno, karma znači akcija ili djelovanje i sve dok se nalazimo u tijelu, ne možemo je izbjeći. Od razmišljanja, disanja, jedenja, pijenja i svega ostaloga u životu, čovjek je uključen u djelovanje, htio to ili ne. Svaka će vrsta djelovanja donijeti određene rezultate, s dobrim ili lošim predznakom. Dobra akcija, odnosno dobra djela donijet će dobre rezultate, a loša – loše. To je jednostavan zakon akcije i reakcije, uzroka i posljedice. Značenja su dobroga i lošega predznaka postavili ljudi s obzirom na osobna iskustva, i ona postoje samo u domeni uma (mikrokozmosa).

Za svemir takvo što ne postoji, njemu je sve dobro. Postoji jedino akcija i njezina reakcija, tj. odgovor na odredeni uzrok. Taj zakon, možda previše mistificiran i nerazumljiv, u svojoj je biti vrlo jednostavan. Naime, ako čovjek ne živi u suglasju i miru sa samim sobom, svojom obitelji, svojim susjedom, jednostavno ne može očekivati da mu vanjske okolnosti imaju predznak mira. Taj će nemir najprije prouzročiti određenu reakciju u umu, a na kraju i u tijelu. Ako čovjek nema svoj mir, ne može biti sretan, a ako nije sretan, ne može biti zdrav. Zdravlje isključivo ovisi o čovjekovim mislima, riječima i djelima, a ne o vanjskim okolnostima.

Tako je on, kao glavni pokretač, odgovoran za svoje zdravlje. Čovjek „izabire" svoje zdravlje, kroz svoje svjesno i nesvjesno djelovanje.

U ayurvedi se spominju i bolesti koje su neizlječive, a one su uzrokovane „negativnom" karmom, odnosno „lošim" djelovanjem te se na njihov ishod može malo djelovati. Tu je obično riječ o „lošoj" karmi iz prošlih života koja se iskazala u danom trenutku, kada su se sve okolnosti za odrađivanje karme savršeno posložile. Takve su bolesti neizlječive ili vrlo teško izlječive. Sitno poboljšanje može se ostvariti kroz prihvaćanje duhovnosti i njezine prakse.

Da bi nam stvari bile jasnije, moramo shvatiti da je gledište istočne filozofije na takve neizlječive bolesti potpuno drukčije od zapadno-materijalističkoga pogleda. Jedan od temelja istočnih filozofija jest vjerovanje u reinkarnaciju, tako da s tog stajališta, gdje je vrijeme manje važno, a konačno oslobođenje, odnosno duhovno prosvjetljenje jedino važno, neizlječiva bolest u odnosu na beskonačnost nema nekog većeg značenja. Naime, kako čovjek nije određen samo fizičkim tijelom, osoba će s tzv. lošom karmom umrijeti, odnosno tijelo će umrijeti, a „negativna" će se karma bolesti iscrpsti. Tada takvo stanje postaje temelj za eventualni novi početak i potencijalno bolji sljedeći život u novome tijelu. Kada se kaže mogući budući život, misli se na to da se Božja milost ne može predvidjeti. Naime, zadnja nas misao u fizičkom tijelu određuje za budući život. To znači, ako pomislimo na Boga, doživjet ćemo trenutačno oslobođenje. Ta je mogućnost uvijek otvorena, ali vrlo teško ostvariva za osobu koja je cijeli život posvetila isključivo materijalnom životu.

Međutim, važno je napomenuti da pojedinac u svakome trenutku kroji svoju sudbinu. Ako pritom osoba u sadašnjem vremenu proživljava rezultate lošega djelovanja kroz „loša" iskustva, a i dalje čini stvari koje nisu u suglasju s dharmom, doći će do ponovnog nakupljanja negativnog utjecaja i djelovanja karme. Jednako tako, osoba svojim pozitivnim djelovanjem može neutralizirati negativan ishod prošle karme i akumulirati „pozitivnu" karmu. U tom kontekstu, o zdravlju i bolesti pojedinca govorimo kao o odrazu njegovih vlastitih prošlih djelovanja. Bitno je da osoba koja već ima kroničnu ili neizlječivu bolest čini sve što je u njezinoj moći kako bi se iznova osvrnula na svoj život, svoje istinske i konačne prioritete, čineći što više pozitivnih djela. Time bi eventualno promijenila tijek sadašnje karme (bolesti) i direktno doprinijela zdravstvenom stanju, a ako je konačno predodređen završetak trenutačne inkarnacije (smrt tijela), jednostavno bi poboljšala mogućnosti za što bolji sljedeći život. Korjenita promjena potrebna je prvenstveno u životnim navikama pojedinca, tj. osoba mora usvojiti način života koji je kompatibilan i komplementaran sa zdravstvenim stanjem u kojem se nalazi.

Osnovno pravilo koje treba biti nit vodilja kroz eventualni proces ozdravljenja jest podržavati djela i navike koje su u skladu sa zakonom „ne čini drugom što ne bi volio da drugi čini tebi". Promjena stila života (vegetarijanstvo), suosjećajna djela (npr. pomaganje osobama u nevolji, puštanje na slobodu životinja osuđenih na zarobljeništvo i klanje), zavjeti, molitve, oprost, post i sl., u svakom slučaju vode boljitku. Osoba bi trebala integrirati u svoj način života djelovanja koja će u određenom smislu biti protuteža utjecajima negativne karme koja je uzrokovala stanje u kojem se nalazi. Vegetarijanska prehrana zasigurno je mudar izbor, prije svega zbog aspekta nenasilja koji uključuje, a s druge strane, znamo u kakvim se uvjetima i kakvim sredstvima životinje u tijeku uzgoja hrane (hormoni, antibiotici itd.).

Čovjekova odluka najveće je oružje koje se aktivira u trenutku unutarnje spoznaje (transformacija). On svjesno izabire bolje djelovanje SADA, čime mijenja svoju karmu i time stvara bolje sutra.

Istočne filozofije naglašavaju kako bi svaki pojedinac trebao djelovati u sadašnjosti. Povijest se ne može promijeniti (što je bilo, bilo je...), a budućnost je neizvjesna. Bitno je napomenuti da se na budućnost može djelovati djelovanjem u sadašnjosti.

Ayurvedski medicinski tekstovi neizlječiva stanja smatraju bolestima koje su nastale utjecajem negativne karme. Ayurvedski nauk svoja znanja crpi iz klasičnih ayurvedskih medicinskih tekstova koji, međutim, ne spominju izravno osobni izbor, snagu preobražaja i milost Svemogućega, koju nitko ne može predvidjeti.

Odnos je između čovjeka i Svevišnjega nešto jedinstveno u cijelom svemiru, odnos koji je isključivo izravan i dvosmjeran. Svevišnji je uvijek tu, i „sada" spreman za nas. Postavlja se pitanje jesmo li i mi spremni za Njega. Upravo se na tu spremnost i osobnu otvorenost stavlja naglasak. Učitelj je, naime, uvijek spreman i strpljivo čeka naše obraćenje, odnosno buđenje. Svatko ima izbor da u danom trenutku reagira na ovaj ili onaj način. Odabir pojedinca u određenom trenutku, velika želja, snaga volje i odlučno djelovanje u pozitivnom smislu mogu pokrenuti lavinu preobrazbe koja može promijeniti zemlju u nebo i obrnuto. Na taj se način mijenja i životni tijek osobe. Naravno, takve se stvari u pravilu ne odigravaju svakodnevno, ali ne zato što su nemoguće, već zato što zahtijevaju duboki vapaj iz srca i želju za transformacijom. U većini slučajeva ljudi se prepuštaju raljama sudbine, često zbog neznanja, odabira lakšeg puta i loših izbora, čak i po cijenu vlastitoga tijela i života. Čini se kako je jednostavnije uništiti vlastito tijelo nego napraviti pomak u pozitivnom smjeru, pomak prema sebi. Sebe je, naime, najteže promijeniti. Mi smo uvijek spremni mijenjati druge i krojiti drugima živote, osuđujemo druge, a ne prepoznajemo vlastite pogreške i balvane u vlastitom oku. Naprosto je zaprepašćujuće kako se malo pažnje pridaje vlastitim potrebama, posebice potrebama vlastite duše, iako se tjelesne i duševne potrebe moraju međusobno ispreplesti u skladu i ravnoteži kako bi se naše cijelo biće zaokružilo u harmoničnu cjelinu s tendencijom općeg boljitka.

Uzročno-posljedični zakon ili zakon karme obično nosi predznak prošlih i budućih života. Djelovanje karme ne mora se odmah pokazati u jednom životu, već reakcija može pričekati ili drugo vrijeme ili neki drugi, budući život.

U Bibliji postoji priča o Isusu i njegovim učenicima gdje oni prolaze pored čovjeka koji je od rođenja slijep. Učenici pitaju Isusa je li slijepac takav zbog svojih grijeha ili grijeha njegovih otaca! Isus odgovori: „Zbog svojih grijeha." Postavlja se pitanje kako je to moguće. Ako je dijete rođeno slijepo, kada je uspjelo akumulirati grijehe ako je prvi put rođeno? Ovdje je evidentno da je riječ o grijesima iz nekog drugog vremena, iz prijašnjih života

Filozofija karme vrlo je kompleksna i duboka. Iako za nju nema nikakvih materijalnih dokaza, niti je mjerljiva bilo kakvim fizičkim instrumentima, ona se zdravom razumu nudi kao jedino pravedno i sveobuhvatno logično objašnjenje. Razlike u našim životima i sudbinama, koje se protežu do najsuptilnijih dijelova individualnih života, savršene su i zato ne mogu biti slučajne i nasumično podijeljene. Vjekovima je poznato da kako siješ, tako ćeš i žeti.

Postoje četiri vrste karme s obzirom na vrijeme pojave:

1. Sanchita karma ili akumulirana karma iz prošlih života koja se ne izražava u trenutačnom životu.
2. Prarabdha karma ili sadašnja karma rezultat je prošlih djela, a u njoj se istovremeno nalazi i klica budućih života. Ako u sadašnjosti osoba živi dharmički te se ponaša u skladu sa zakonima svemira, Božja će milost ukloniti utjecaj ove karme.

3. Kriyamana karma ili sadašnja karma uzrokovana slobodnom voljom i odlukama u sadašnjosti. Sve radnje koje činimo u sadašnjem vremenu, s osjećajem slobodne volje, ostavit će svoj otisak u budućoj karmi. Jednako tako, ako slijedimo duhovni put i dharmu, Božja milost može ublažiti ili ukloniti utjecaj ove karme.
4. Agama karma ili buduća karma jest karma koja se iskazuje u budućnosti kao rezultat slobodne volje i sadašnjeg djelovanja.

Postavlja se pitanje kako zaustaviti kotač karme. Odgovor leži u kontroli vlastitih želja, odnosno nevezanosti za želje i rezultate rada jer upravo želja stvara vezanost, a želja i vezanost uzrok su ponovnog rođenja. Jednako tako, sve dok pojedinac ima osjećaj da je on „činitelj" ili da sve što čini čini zbog određenih plodova rada, ne može biti spašen od sudbine koju mu donosi karma. Kada se osoba oslobodi osjećaja činitelja i čini stvari prepuštajući i nevezajući se za rezultate rada, takvo se stanje naziva nishkama karma.

Postoje još dvije bitne kvalifikacije karme u kojima leži odgovor i mogućnost našeg oslobođenja. Vishaya karma jest karma koja vas neprestano veže za ovaj svijet. Ona uključuje sve aktivnosti koje su učinjene s osjećajem za „ja" i „moje", prave uzročnike pohlepe i vezanosti. Jednako tako, sve radnje koje izvodimo sa željom za određenim rezultatima urodit će upravo našim ropstvom vezanosti za osjete i svijet. Ova karma sa sobom nosi svijest o izdvojenosti, tj. pojedinac se vidi kao izdvojena jedinka poistovjećena s tijelom, osjetima i rezultatima djelovanja. Na taj je način jednostavno prisiljen osjetiti rezultate svoga djelovanja, koji mogu, kako je rečeno, biti dobri i loši.

Sreyo karma jest karma koja oslobađa. Kada pojedinac djeluje nevezano za osjete, bez osjećaja za „ja" i „moje", i čini nešto potpuno nevezano za rezultate rada, on biva oslobođen utjecaja karme i na taj se način oslobađa od vlastitog djelovanja. Nevezan za rezultate rada i nemotiviran željom, djelujući po svojoj dužnosti i dharmi, čovjek biva oslobođen. Sreyo karma lišena je osjećaja vezanosti i poistovjećivanja s tijelom, i kao takva isključivo je nesebična.

3.2 Bolest kao savršen učitelj

Možda će vas ovaj podnaslov uznemiriti i zbuniti, ali to je samo zato što su nas učili na svijet gledati jednostrano, na materijalistički način. Cijeli odgoj i školovanje uče nas da je bolest krajnje nepoželjno i opasno stanje koje svakako treba izbjeći. U tome nema ničeg lošeg, osim što se prekomjernim opterećivanjem i razmišljanjem o opasnim bolestima stvaraju strah i paranoja o neprijateljskoj prirodi, a posebno paranoja o tzv. neizlječivim bolestima, kojih se bojimo više nego samoga života i smrti. S obzirom na to da cijeli život slušamo o postojanju jednog života, nakon kojeg nastupa potpuni kraj ili odlazak u vječni raj ili pakao, nije ni čudo da živimo u smrtnom strahu. Reklo bi se da je takvo poimanje prilično stroga kazna za one koji svakodnevno žive u „grijehu" i, potpuno nesvjesni svojih djela, čine pogreške na svakom koraku. Zar je doista moguće da je Bog tako tvrda srca te nam daje samo jednu šansu, samo jednom, u jednom i jedinom životu?!? Da je tako, Bog bi bio nemilosrdan i nepravičan. Ipak, duboko u našim srcima znamo da je Bog utjelovljenje pravde i milosrđa. Da nije tako, ljudski rod ne bi imao nikakve šanse. Bog je rekao da su svi ljudi braća i njegova djeca. Pa zar On vrednuje svoju djecu različito? Zar je Bog svojoj djeci dao samo jednu šansu? Ako je tako, tko je taj koji je odredio, ili što je to odredilo, da se čak i u jednom jedinom životu netko rodi kao bogataš, siromah, bolestan ili zdrav? Odakle raznolikost naših života i sudbina?

Kada bi Bog bio toliko nepravedan da nam daje samo jednu šansu, već bi se odavno popunila sva mjesta u paklu. Mi stvarno ne bismo imali nikakve šanse, jer tko je to bez grijeha?! Još se nevjerojatnijom i nepravednijom čini pretpostavka da Bog medu svojom djecom čini razlike i da onima koji nikada nisu čuli za Njega (u bilo kojem obliku i pod bilo kojim imenom), ili ne vjeruju u Isusa, uopće nema spasa jer je On jedan jedini Spasitelj, a onima koji u Njega ne vjeruju sve su nade u oprost i spas uzaludne. Ovakav je stav poguban i najveća je laž koja se nekom dogmom mogla nametnuti ili vjerojatno pogrešno shvatiti i protumačiti. Ovakvo je stajalište zasigurno više doprinijelo povećanju patnje i razdora negoli miru u svijetu. Po toj tvrdnji za spas većine čovječanstva uopće nema nade. I koja je naša svrha i smisao života, s obzirom na to da imamo samo jednu šansu u životu? Ovakvi stavovi zasigurno nikome ne ulijevaju nadu. Dapače, pesimizam materijalističkih filozofija toliko je utjecajan i jak da su se prirodni procesi poput bolesti, starosti i smrti pretvorili u noćnu moru. Upravo moderan, tzv. civilizirani kršćanski svijet nekako najteže odlazi s ovoga svijeta, unatoč činjenici da samo oni mogu biti spašeni. Danas su upravo oni najopterećeniji grizodušjem i teretom spasenja. To nije čudno s obzirom na vjerovanje u to da imamo samo jednu šansu.

Pogrešno protumačeno poimanje krivnje ima najpogubniji utjecaj na naše umove i naše sudbine. Zbog krivnje tapkamo u mraku, bez nade da će nas ikada napustiti. Današnji se „moderan i napredan" čovjek toliko boji bolesti i smrti da ih je proglasio tabu temom. Pa kome se živi i umire kada već od rođenja zna da je kriv i još k tome ima samo jednu šansu?

Duboko u srcu znamo da nam je trenutak smrti svake sekunde, minute i dana sve bliži, ali usprkos toj činjenici borimo se svom silom potisnuti tu spoznaju što dublje u podsvijest. To je stvaran „virus" koji nas polako i sigurno nagriza, bez obzira na to što smo na nekoj razini svjesni kako je umiranje tijela naša svakodnevica i nezaobilazan trenutak svačijeg života. Smrt je i dalje najveći misterij života, ljudi su užasnuti njome i opterećeni „istočnim grijehom", prave se kao da je ona rezervirana samo za neke druge. Cijelo „napredno" čovječanstvo uspješno gura glavu u pijesak ne bi li tako izbjeglo neizbježno. Društvo je bolesno od straha pred smrću, od straha pred nečim potpuno prirodnim. Naime, sve što se utjelovi u našem svijetu jednog će ga dana napustiti. To je jedini zakon koji je stalan i nepromjenjiv u domeni kreacije i uma. Sve je u svemiru svakog trenutka u mijeni i jedini su zakoni koji rukovode našim sudbinama zakon promjene i zakon uzroka i posljedice.

U domovima i školi uči se o svemu osim o najvažnijoj temi: kako ispravno živjeti i mirno umrijeti. Hrabro i spokojno suočiti se s jednim i drugim pravi je izazov života. U nama postoji „genetski" strah od smrti zbog materijalističke filozofije koja nam ne daje nadu, zato što je svoje vrijednosti usmjerila samo na fizički život i fizičku razinu.

Sve se u svemiru odvija po tom jedinom sigurnom zakonu, zakonu uzroka i posljedice. Zbog istog tog zakona nastaje smrt, život, vjetar, grmljavina, novi dan, starenje, poremećaji i bolesti.

3.3 Slučajnost kao glavni i dežurni krivac

Slučajnost je još jedna od velikih izmišljotina i zabluda modernog čovječanstva i filozofije materijalizma. Živimo u iluziji da je sve što se događa

„slučajno", te tako upravo „slučajnost" odlučuje tko će umrijeti, živjeti ili razboljeti se. Jesmo li mi toliko slijepi i nemoćni da uvijek moramo optužiti nekog drugog za život koji nam se događa? Uvijek je lakše optužiti drugog za vlastite probleme nego smoći hrabrost i preuzeti odgovornost za svoj život. Nesvjesno odlučujući da za sve optužujemo slučajnost, mi zapravo izbijamo najveću snagu, moć, istinu i adut iz vlastitih ruku. Mijenjamo zlato za perje. Nismo ni svjesni kako se tom našom odlukom dovodimo u ulogu žrtve, nesvjesno nošeni rijekom života, umjesto da osvijestimo činjenicu da je svatko kreator vlastitog života te preuzmemo odgovornost i kormilo nad svojim životima. Mi smo zapravo kreatori svojih života, sreće ili nesreće, zdravlja ili bolesti. Upravo svojim izborom i odlukom, podsvjesnom ili svjesnom, kreiramo vlastiti život, a sadašnje je stanje samo odraz prošlih odluka koje smo sami donijeli. Činjenica je to vrijedna pažnje, a negiranje te istine samo govori o našoj nespremnosti za preuzimanje odgovornosti za vlastiti život.

U Boga ako vjeruješ, Bog jesi.
U prašinu ako vjeruješ, prašina jesi.

S.S.S.B.

Vratimo se opet malo na uvijek tako okrivljavanu „slučajnost". Zar ono savršeno može biti slučajno?! Izlazi li Sunce baš slučajno na istoku i zalazi na zapadu, pa to samo usput i nama Zemljanima odgovara?! Možda je planet Zemlja baš slučajno na idealnoj udaljenosti od Sunca (u suprotnom nas ne bi ni bilo) i možda je slučajan udio kisika u zraku koji održava život na planetu?! Takvih slučajnosti ima napretek u našem svakodnevnom životu: slučajni prolaznici, slučajni susreti i prijateljstva, slučajne odbojnosti, slučajne sreće i nesreće, slučajne bolesti itd.

Moderni nauk, vjerujući u materijalističku filozofiju slučajnosti i negiranja svega što nije „materijalno", dokazuje kako je materijalizam zapravo najveća epidemija koja je ikad pogodila čovječanstvo. Toj filozofiji nedostaje, ili joj je „slučajno" uskraćen osjećaj suptilnosti, osjetljivosti, otvorenosti, suosjećanja i zdravoga razuma. Kakvo je to strašno stanje umišljenosti u kojem um ne prepoznaje prst pred vlastitim nosom te vjeruje kako je on sam sebi jedina svrha?! Egocentrizam je bolest kojoj nema premca, a jedini „antibiotik" koji je uspješno liječi jest patnja, iskustvo patnje na vlastitoj koži. Zaista je nevjerojatno kolika nam je „doza" patnje potrebna da se probudimo iz sna i preuzmemo kormilo života u svoje ruke. Mi smo vrlo tvrdokorni u svojoj sljepoći, a patnja je pravi dar s neba, jer da ne postoji Božja milost u tom obliku, za nas stvarno ne bi bilo nade. Kao takva, patnja je zaista jedini i pravi lijek egu i sebičnosti.

U svom tom žrvnju tehnologije mjerenja, oduzimanja, analiziranja, teoretiziranja i teorija (koje traju od danas do sutra) gubi se čovjek, postaje tek mjerna jedinica, broj, eksperiment i žrtva vlastitog sustava. Moderni medicinski nauk gleda na bolest kao na nešto što se mora iskorijeniti, uništiti, ubiti i eliminirati, dok se sve to odvija na bojnom poligonu naših tijela.

Za glavne i dežurne krivce proglašeni su mikroorganizmi. Virusi, bakterije, paraziti i ostali mikroorganizmi su, kao i ljudi, živa bića koja su oduvijek činila dio prirode i nas samih. Njima se presudilo, i za njihovo se „uništavanje", u većini slučajeva, ne biraju načini i sredstva. Svakodnevno se izmišljaju novi , jači i „bolji" lijekovi, a broj bolesti, pogotovo kroničnih, i dalje raste. Vodimo rat koji znamo da ne možemo dobiti. Slavodobitno se kliču borbeni povici protiv nekih oblika, a oni ubrzo promijene strukturu i mutiraju, te sljedeći puta udare još žešće i pogubnije.

Zar nam to ne govori da smo nešto pogrešno postavili, pogrešno razumjeli, ili da smo na pogrešnom putu? Dokle god svoje tijelo tretiramo kao neprijatelja i s njime vodimo rat, gubici su neminovni. Sve dok potpuno nesvjesno „vadimo" organe i dijelove tijela, ne možemo pobijediti. Možda ćemo dobiti bitku, ali rat nikada. Naravno, to se baš uvijek događa samo na našu štetu. Priroda je jača od bilo čega. Naše nam je tijelo najveći prijatelj, saveznik i najbolji učitelj. Ono nas uči da možemo pobijediti samo ako smo s njim u miru i ljubavi, a nikako u ratu, ako s njim surađujemo.

Najveći je problem danas golema količina novca koja se vrti oko posla zvanog „zdravlje". Troši se na istraživanje svega „novoga", a to zahtijeva i poligon na kojem će se novo isprobati... a taj su poligon naša tijela. Eksperimenti počinju na nevinim stvorenjima koja pate u užasnim mukama (humanost na djelu!). Postavlja se pitanje je li ikada ikome u povijesti čovječanstva osvanula sreća i napredak preko nečije patnje. Takav sustav ima previše karmičkog tereta na sebi da bi mogao uspjeti.

Svi smo mi Božja stvorenja i Njemu jednako draga, te zasigurno nitko ne mora patiti kako bi nama bilo bolje.

Sve se to odvija i vrti kao u nekom začaranom krugu, koji nitko više neće ili ne može kontrolirati. Svakodnevno se otkrivaju „novi" uzročnici, a zapravo nema ničeg novog u toj „deja vu" filozofiji, sve je, zapravo, već staro. U materijalističkoj se životnoj filozofiji ubrzanosti i nedostatka vremena instantnim vrijednostima pokušava pobijediti vanjski svijet, iluzorni svijet uma i osjetila. Ali njega se ne može pobijediti na taj način. Tko trči za iluzornim svijetom neprestanih promjena i neslućenih kombinacija, može se jedino izgubiti i postati žrtvom svoje vlastite gluposti.

Plutamo morem života kao brod bez kompasa. Gdje smo, što smo i kamo idemo, pitanja su koja si zapravo nikada nismo postavili, a ako i jesmo, zasigurno su nam brzo ishlapila iz glave. „Jače", „bolje", „više" i „brže" postali su jedine vrijednosti i jedini cilj vrijedan življenja. Zar pojedinci, skupine i sustavi koji imaju tako velik poriv za profitom žive na nekom drugom planetu kad misle da su nedodirljivi i imuni te se ne boje da će jednog dana i oni sami (ili netko od njihovih) postati žrtvom tog začaranog kruga? Možda ovdje više toliko i nije riječ o zloj namjeri koliko o moćnoj iluziji, uslijed koje su i sami tvorci takvog sustava podlegli njegovu hipnotičkom djelovanju. Lovac upada u vlastitu zamku. Počeli su vjerovati u nešto što je primarno bilo osmišljeno samo zbog jednoga razloga, profita.

Jasno je valjda svima da na ovakav način nikada nećemo dobiti rat protiv prirode, virusa i bakterija, jer oni nisu jedini protiv kojih se borimo. Za sada je ovaj način ratovanja doveo jedino do jačanja materijalne moći pojedinaca, manjih interesnih skupina i sustava. I naravno, pridonio je patnji svih bića na Zemlji.

4. POGLAVLJE: Dinamika bolesti

4.1. Gdje griješi konvencionalna medicina?

Današnji je moderni nauk nestalan upravo zato što se bavi vanjskim svijetom, svijetom kojem je nestalnost u prirodi. Svjedoci smo neprestanog iznalaženja „novih" supstancija za koje se nakon nekog vremena ustanovi da su zapravo štetne. Istina je postala nešto što se čuva u sefovima, strogo povjerljivo. Često nismo pravilno obaviješteni i stvari nam se prikazuju iz jednoga kuta, te u strahu biramo nešto što nikada ne bismo izabrali da smo imali potpunu podršku, razumijevanje, suosjećanje, da smo poznavali istinu i činjenično stanje.

Jedna od aktualnih tema, koja oko sebe diže sve više prašine, pitanje je cjepiva i cijepljenja. Jedna strana sve dobrobiti cijepljenja diže u nebesa, dok druga strana, kojoj se priklanja sve veći broj stručnjaka, govori o velikim opasnostima koje vrebaju iza „običnog" cijepljenja. Uvriježeno je mišljenje suvremene medicinske znanosti da su žrtve cjepiva još uvijek u manjem broju od onih kojima je cjepivo pomoglo u prevenciji i zaštiti od akutnih zaraznih bolesti. S druge strane u Americi se pod pokroviteljstvom Narodnog informativnog centra za cijepljenje (National Vaccine Information Centre) 1997. godine održala prva medunarodna konferencija na temu cijepljenja, na kojoj su sudjelovali medicinski znanstvenici, zdravstveni radnici, odvjetnici itd. Eminentni su stručnjaci predstavili rezultate svojih istraživanja prema kojima cjepiva imaju potiskujuće djelovanje na naš obrambeni sustav i kao takva mogu izazvati genetička i kromosomska mutiranja i oštećenja. Objašnjeni su biološki mehanizmi prema kojima cjepiva djeluju i način na koji štete, zatim veze između cijepljenja, oštećenja i smrtnosti, pa sve do poremećaja i devijantnih promjena u ponašanju (hiperaktivnost, problemi s učenjem).

Ne bih dublje zalazio u tu tematiku, to prepuštam stručnjacima koji se time profesionalno bave.

Dok se znanstvena struka bavi statistikom „za" ili „protiv", svi mi drugi u nedostatku pravih informacija moramo i dalje živjeti, našu djecu i dalje cijepiti (jer nas zakon na to obvezuje, a nama se uskraćuje fundamentalno pravo izbora). Još se jednom moramo upitati može li stvarno netko drugi odlučivati i upravljati našim zdravljem bolje od nas samih. Tim više što se oni koji zagovaraju cijepljenje ne drže pravila igre, jer većina ginekologa u Americi ne želi cijepiti svoju djecu protiv rubele (rubeole), dok to gotovo redovito preporučuju budućim majkama. U cijeloj ovoj priči nije važna ni hvala ni kritika, već istina, edukacija i proširivanje vidika. Vjerujem da svi mi drugi, koji nismo dovoljno „kompetentni" za odlučivanje o vlastitoj sudbini, imamo pravo na istinu jer je riječ o našim životima i onima naše djece.

Zadržao bih se na drugom aspektu istoga problema. Svima nam je više ili manje jasno kako u današnje doba više ne postoji idealna voda, zrak i hrana. Pitanje je koliko možemo izbjeći otrove iz okoliša. Jedino što nam preostaje jest izabrati što manje zagađenu vodu, zrak i hranu. Kako smo već prisiljeni udisati zagađeni zrak, jesti i piti zagađenu hranu i vodu, sa svim mogućim i nemogućim kemikalijama, unošenje dodatnih otrova cjepivom zasigurno može imati dalekosežne i pogubne posljedice.

U cjepiva, pored laboratorijski obrađenih i „prilagođenih" živih, oslabljenih ili mrtvih uzročnika bolesti, odnosno virusa i bakterija ili njihovih dijelova koji zapravo predstavljaju strani genetički materijal, dodaju se otrovni sastojci poput žive, aluminija fosfata, formaldehida i ostalih toksina. Toksičnost cjepiva varira i nemoguće ju je predvidjeti. Laboratorijski su stručnjaci u Kaliforniji pokušavali osigurati i stabilizirati toksičnost DTP cjepiva u željenim vrijednostima, ali im to nikako nije uspjelo. Toksičnost cjepiva po ampuli kreće se od 1 do 26,9 mikrograma endotoksina po mililitru, jer cjepivo je biološki živi materijal čije je djelovanje nemoguće u cijelosti predvidjeti. Određeni stručnjaci smatraju da je unošenje takvog materijala u naša tijela biološki potpuno neopravdano i štetno, te da većina djece ima simptome kliničkog ili subkliničkog encefalitisa uslijed raznoraznih cjepiva. U Americi je zabilježen porast patoloških sindroma vezanih za mozak i CNS kao nuspojava cijepljenja (autizam, cerebralna paraliza, disleksija, poremećaji učenja, hiperaktivnost, sljepoća, gluhoća itd.).

Broj se obveznih i preporučenih cjepiva povećao, a time i broj raznih kroničnih bolesti.Naime, razna se cjepiva daju djeci od rođenja do određene starosne dobi, upravo u vrijeme kada se dječji mozak i obrambeni sustav intenzivno razvijaju, pa je teško povjerovati da tako štetne tvari ne bi mogle štetno djelovati na krhki dječji organizam. Broj se oboljelih od određenih bolesti rapidno povećao. U posljednjih se dvadeset godina u Americi broj autistične djece povećao za 200 do 600 % u svakoj pojedinoj američkoj državi, dok je sveukupan broj autistične djece porastao za 3400%. Broj djece oboljele od astme udvostručio se, a one oboljele od dijabetesa utrostručio. Upravo nam ti postoci govore da smo na pogrešnom tragu i da negdje griješimo.

4.2 Dinamika bolesti i govor tijela

Zamislite lonac na paru koji kipi i pišti svom silom, a vi mu začepite izlazni ventil. To što bi se dogodilo loncu događa nam se svakodnevno. Evo, na primjer, što se događa osobi koja je razvila simptom proljeva i uzima neku kemijsku supstanciju da bi ga zaustavila? Proljev je prirodna obrana tijela i prirodni način detoksikacije. Zaustavljanjem proljeva na umjetan način samo se potiskuju simptomi. Postavlja se pitanje gdje ostaju toksini kojih se tijelo pokušavalo riješiti proljevom? Činjenica jest da se oni zadržavaju u tijelu, zbijajući redove, pojačavajući svoje snage da bi napali obrambeni sustav, dodatno oslabljen uzimanjem kemijskog sredstva koje je zaustavilo prirodni proces čišćenja.

Isti scenarij odvija se i sa simptomom povraćanja, toksini ostaju u tijelu, kolaju krvotokom i narušavaju ravnotežu.

Što se tiče obične prehlade i njezinih simptoma poput kihanja, kašljanja, šmrcanja, curenja iz nosa i sl., zna se da se takvi simptomi najčešće javljaju kod promjene godišnjeg doba. Na prijelazu iz hladnijeg (zima) u toplije razdoblje (proljeće), energija kapha (sluz, opširnije poslije), koja se nagomilala za zimskih dana, jednostavno se počne „topiti" pod utjecajem topline. Zimi jedemo teže probavljivu, „jaču" hranu koja obično stvara sluz (kaphu) u tijelu, a ta akumulirana sluz mora na neki način izaći. Tako simptomi poput kihanja, kašljanja i šmrcanja nisu ništa drugo nego nastojanje našeg tijela da se riješi sluzi i toksina. Zato upravo simptomi poput kihanja, kašljanja, šmrcanja nisu ništa drugo nego inteligencija našega tijela da se riješi sluzi i toksina. Kapha jednostavno opterećuje rad sustava i remeti ravnotežu dosha sustava (poslije opisano).

Pri promjeni svakog godišnjega doba prehrana se mora prilagoditi i usuglasiti s procesima u prirodi. Korištenjem sredstava koja potiskuju izbacivanje i lučenje sluzi (poput kapi za nos) stvara se fenomen „začepljenoga lonca" te se tim nasilnim upadanjem u program prirodnog rada direktno utječe na glavni obrambeni sustav. Kapima za nos ne rješava se problem sluzi, već se samo potiskuje njezino lučenje. Na taj način utječemo na prohodnost nosnih kanala, ali kamo je otišla sluz?! Ona nije nestala, već je potisnuta u druge sustave i kanale cirkulacije koji time bivaju dodatno opterećeni materijalom za koji po svojoj funkciji nisu zaduženi. Na taj se način stvara daleko veća neravnoteža od običnog curenja iz nosa i primarne prehlade.

Upravo se takvim postupcima potiskivanja oslabljuju organi ili sustavi s kojima je primarna neravnoteža usko povezana. Ako je riječ o simptomima prehlade, njihovim se potiskivanjem oslabljuje rad dišnog sustava koji zatim, dodatno opterećen, stvara cijeli niz novih simptoma poput tzv. „alergija", kašlja, bronhitisa, astme itd.

Ako je riječ o potiskivanju simptoma proljeva, može se očekivati neravnoteža u probavnom traktu sa svim novim simptomima i problemima koji zbog toga nastaju: npr. slabost probavne vatre (agni; poslije opisano), žgaravica, problemi sa defekacijom (proljevi ili konstipacija), prekomjerna tjelesna težina, simptomi bolesti pluća itd.

Budući da su unutarnji organi međusobno povezani, i rade na korist cijelog organizma, pored primarne neravnoteže, njihovom se slabošću opterećuju i komplementarni sustavi s kojima su povezani. Tako se zbog početnih minornih problema na kraju razvijaju kronični problemi neravnoteže i bolesti. Ovdje je navedeno nekoliko svakodnevnih primjera u kojima se manje opasni simptomi potiskivanjem pretvaraju u puno ozbiljnije i opasnije bolesti.

Mnogi se od simptoma prehlade ili proljeva rješavaju za najviše nekoliko dana posta, čajem, prežganom juhom ili jednostavnim kućnim pripravcima koje su koristile naše bake. No danas se o tom ne vodi previše računa jer nas materijalistička životna filozofija uči kako je profit važniji od čovjeka. Profesionalni život to ne dopušta, nema dovoljno vremena ili je u pitanju osobni nemar. To je još jedan udar „civiliziranog" života i neimanja vremena za zdravlje, što nas prije ili poslije udari po glavi.

Bolest je prvenstveno energetski poremećaj koji izražava svoju prisutnost kroz simptome. Potrebno je puno puta ponoviti da simptomi nisu bolest, već reakcija tijela na neki podražaj. Kao procesi, bolest ili neravnoteža nisu „zamrznuti" u vremenu i prostoru, već su vrlo dinamični. U toj svojoj dinamici, bolest dugo predstavlja neravnotežu, a ključ uravnoteženja leži u našim rukama. Današnje moderne dijagnoze, imenujući bolest kroz određenu skupinu simptoma, nisu ni izraz niti odraz pravoga stanja. Dijagnoze su statične i imaju tendenciju „zamrzavanja" procesa bolesti, koji prihvaćaju kao konačan.

Jedini pravi pristup čovjeku s neuravnoteženim energijama ili bolesti jest cjelovit pristup. Dvije osobe zahvaćene istom bolešću neće pokazivati iste simptome, niti će tijek njihove bolesti, prognoza i izlječenje biti jednaki. Kod različitih se ljudi i dinamika bolesti u mnogočemu razlikuje, pa tako možemo logički i ispravno zaključiti da bi se i načini njihovog liječenja morali razlikovati. Bez obzira na prethodnu činjenicu, danas u modernoj medicini nedostaje ta ključna diferencijacija. Određene se bolesti na osnovi ključnih simptoma liječe na isti način, a time se iz procesa ozdravljenja izuzima čovjek sa svim svojim individualnim karakteristikama. Na ovom svijetu ne postoje dvije iste osobe, niti postoji ista reakcija na isti podražaj. Prema tome, ne bi trebao postojati ni isti pristup, dijagnoza i prognoza tijeka nekog poremećaja ili bolesti.

Zbog čega se toliko međusobno razlikujemo? Prvenstveno zbog različitog karmičkog utjecaja koji svojim djelovanjem kroz inkarnacije stvara tipizaciju pojedinačnog uma sa svim njegovim posebnostima. Određeni tip uma izgrađuje određeni savršeni medij tijela sa svim njegovim fizičkim specifičnostima i karakteristikama koje je taj um odredio. Znači, može se reći da je naša osnovna karakteristika različitost u specifičnostima uma i fizičkim procesima, odnosno fizičkim tijelima. Upravo zbog toga pristup u liječenju mora biti individualiziran i cjelovit pristup čovjeku.

Bitno je još jednom ponoviti da svaka osoba reagira na podražaje na specifičan način, ima jedinstvene simptome, te je upravo stoga bolest dinamičan i živ proces. Ratujući protiv simptoma, a ne uzimajući u obzir uzrok, objavljujemo rat nekom dubljem i važnijem organu. Inteligencija tijela takva je da njegova vitalna energija (prana) tjera simptome (patologiju) na površinu (iznutra prema van), od vitalnijih prema manje vitalnim organima, odnosno obrnuto, od procesa materijalizacije (od suptilnog) prema fizičkom. Sve što je nastalo u svemiru nastalo je iz centra prema van.

Raznovrsni se simptomi na koži ili bolesti kože smatraju najmanje opasnima, i premda oni estetski ne izgledaju najbolje, zasigurno jesu najmanje opasni. Međutim, ako apliciramo sredstva koja potiskuju simptome na koži u dublje strukture (djelujući obrnuto od sile prirode u našemu tijelu koja sve gura prema van), stradavaju vitalniji organi poput pluća, jetre i srca. U tom kontekstu, poremećaji poput akni i osipa na fizičkoj su razini izraz neravnoteže energije jetre i toksina u krvi. Taj se problem rješava pravilnom prehranom i uravnoteživanjem rada jetre te prirodnim detoksifikatorima krvi. Pogubno je nanošenje kemijskih supstancija lokalnog karaktera jer se na taj način pluća i jetra dodatno opterećuju i oslabljuju. Moderna medicinska znanost još uvijek ne vodi računa o toj međuovisnosti organa, te upravo zato gubi ratove protiv virusa, bakterija i kroničnih bolesti. Pogrešnom se percepcijom stvaraju sve teže kronične bolesti. Tijelo je orkestar pod vodstvom „dirigenta” u kojem svaki organ svira specifičan instrument da bi zajednički stvorili harmoničnu glazbu. Ako se ukloni neki pojedinačni instrument, skladba više nikada nije savršena niti cjelovita. To se svakodnevno događa u slučajevima raznih operativnih zahvata.

Svaka stanica, tkivo i organ koje je majka priroda stvorila imaju određenu funkciju. Stoga ne možemo reći da je riječ o nekakvom višku organa ili pogrešci u „proizvodnji”. Jedina pogreška o kojoj može biti riječ ona je o pogrešnoj percepciji i neznanju. Baš zbog nerazumijevanja ljudskog tijela kao cjeline, nerazumijevanja dinamike bolesti i pravoga izvora ravnoteže te pogrešnog pristupa u „liječenju” danas se susrećemo sa sve opakijim virusima i bolestima. Koriste se nova i jača kemijska sredstva, čija su nam djelovanja i posljedice nepoznate. Sve se to svakodnevno uzrokuje uporabom nekvalitetne hrane, vode, ponekad i zbog neadekvatne uporabe tzv. vitamina itd. Jeste li se ikada prije korištenja neke kemijske supstancije upitali je li to uistinu dobro, korisno i nužno, ili o tome niste imali vremena razmišljati?! Svaki je pojedinac dužan skrbiti se o svom tijelu i činiti sve što je u njegovoj moći kako bi očuvao zdravlje, te tu odgovornost nipošto ne valja prebaciti na liječnike. Ne postoji nitko osim nas samih tko se može bolje skrbiti o našem tijelu. Prebacujući odgovornost idemo linijom manjeg otpora, što će prije ili poslije dovesti do loših zdravstvenih posljedica. To bi bio još jedan od razloga neuspješnosti borbe protiv kroničnih bolesti, jer materijalistička percepcija podrazumijeva da čovjeku prijeti opasnost izvana, izvan koncepta tijela i uma. Pravi uzrok poremećaja može se naći isključivo iznutra, a vanjski „uzročnici” samo su sjeme koje klija u plodnom tlu. Vanjski su uzročnici u zraku i prašini koju udišemo, u jelu i piću (zasigurno ne udišemo sterilan zrak, ne jedemo sterilnu hranu i ne pijemo sterilnu vodu) te time teorija o vanjskim „uzročnicima" pada u vodu. Kada bi ona bila točna, tada bi se u kontaktu s prvim patogenim faktorom svi razboljeli. Ali u stvarnosti je drukčije, jer neki se pojedinci razbole, a neki ne. Tko će se razboljeti, ovisi upravo o podložnosti pojedinčeva sustava vanjskim utjecajima. Ako je on u energetskoj ravnoteži, nijedan vanjski faktor ne može mu nauditi.

4.3 Materijalistička životna filozofija i zakon potiskivanja

Temelj, stajalište i djelovanje filozofije „potiskivanja" proizlazi iz same biti materijalističkog pogleda na svijet. Korijen neznanja jest u tome što se vjeruje da je ovaj 3D svijet jedini stvaran, jedina stvarnost u jednom i jedinom životu. Upravo je takvo vjerovanje dovelo do „kolektivne depresije" i „kronične apatije". Razvijanje paranoje o neprijateljskom okruženju ubija svaku nadu, a ako razmišljamo o zadnjim trenucima koje ćemo provesti u tijelu hvata nas patološki strah. To ljude opet stavlja u ulogu žrtve, a baš to stanje održava i podržava današnje vrijednosne sustave.

Danas često vidimo kako ljudi napuštaju ovaj svijet u teškoj agoniji i u uvjetima koji su lišeni svakog dostojanstva. Čovjeku se pristupa s čisto fizičkog stajališta, te se tako negira njegova osobnost i jedinstvenost. Sam pristup terapijama isključivo je fizički. Izrazima prirodne inteligencije uma, tijela i duha, koji „govore" kroz različite simptome, pristupa se isključivo fizički. Simptomi se zamjenjuju za samu bolest, dok se skupine simptoma klasificiraju i nazivaju određenom „dijagnozom".

Simptomi i bolest dinamičan su proces, a dijagnosticiranjem ih se svrstava u pasivne i rigidne sustave. Pristup simptomima takav je da se protiv njih treba boriti i uništiti ih, te se i koriste sva sredstva radi njihova uklanjanja. Primarna se slika simptoma „maskira" i potiskuje na dublje razine, nakon čega se simptomi mogu javljati u istome obliku ili promijenjeni zbog potiskivanja na dublju razinu. Upravo ta potisnuta slika simptoma stvara dojam o „novim" simptomima, kojima se ponovo daje nova dijagnoza, i tome nema kraja. Nitko ne pridaje pažnju primarnoj slici koja je potisnuta, koja je ujedno i ključ izlječenja. Dakle, izlječenje leži u otkrivanju neravnoteže primarne slike simptoma, odnosno u rješavanju neravnoteže pravog uzroka bolesti.

Pojavljivanjem sve raznovrsnijih simptoma upotrebljavaju se sve jača i jača sredstava koja tijelo još više potkopavaju i slabe. Svi ti različiti simptomi (izrazi) naše vitalne sile (prane) koji se zahvaljujući pogrešnom tumačenju (postavljanjem novih dijagnoza i nerazumijevanjem osnovnog principa) potiskuju postaju sve jači, kao i sredstva potiskivanja čije je djelovanje u suprotnosti s tijelom. Time se nanosi nepopravljiva šteta. To bi ukratko bio smjer kretanja svake terapije koja svoju filozofiju i pristup temelji i provodi na isključivo fizičkoj razini. Ovo sam već više puta ponovio; međutim, važno je upamtiti činjenicu da tijelo kroz simptome na kreativan način ukazuje na neravnotežu, dok simptomi nisu isključivo bolest ili neprijatelj, nego su vodiči same terapije.

Evo još jednog čestog primjera: kada se za glavobolje popije analgetik, dolazi samo do blokade receptora koji prenose osjećaj bola, dok za sam uzrok glavobolje nije učinjeno ništa. Ponašamo li se tako duže vrijeme, razvit će se puno jači simptomi i sve veći poremećaji. Neuravnotežena energija koja je prouzročila poremećaj koji osjećamo kao glavobolju djeluje i dalje, a za trajno se rješenje problema ništa ne poduzima.

Energetska se neravnoteža mora pravilno kanalizirati i energija se mora ponovno uravnotežiti, što u većini slučajeva uključuje rad na svim razinama, jer se jedino na taj način problem rješava trajno. Taj je put teži upravo zato što pacijentu daje glavnu ulogu i time on preuzima odgovornost za svoj problem. Preuzimajući odgovornost on automatski svjesno postavlja i mijenja svoj sustav vrijednosti. Svjesno postavljen sustav vrijednosti više ne dopušta neodgovornost prema životu i zdravlju, te tako pojedinac postaje svjesnim kreatorom vlastitog zdravlja.

Da bi postojala mogućnost pravilnoga odabira, istina mora biti dostupna.

Čovjek je ovdje upravo kako bi našao najbolji put za sebe, svoj put pomoću kojeg će se realizirati. Cilj je doznati pravu sliku bez predrasuda, a kako bismo bili kadri odabrati najbolje, moramo biti u dosluhu sa svojim bićem.

Kad pojedinac preuzme odgovornost za svoje stanje, nastojat će slijediti životni stil koji će najbolje odgovarati njegovom stanju. Sve dok nije riječ o svjesnom vlastitom odabiru, sva će se nametnuta ograničenja uz različite izgovore uspješno izbjegavati. Izgovori poput nedostatka vremena, zauzetosti i nemogućnosti govore nam da osoba nije spremna mijenjati životne navike i stavove, što pak ukazuje na njezinu neozbiljnost i nerado preuzimanje kontrole i odgovornosti nad vlastitim životom. Nekima je lakše podnositi bolest, poneki bi se i htjeli riješiti problema, ali nisu spremni na pozitivne promjene. Svakako, lakše je popiti neku tabletu, ali pozitivna je promjena jedino ispravno i trajno rješenje. Tako to biva sve dok čovjeku ne dođe „voda do grla" pa ga tek to probudi iz sna. A nekima čak ni to ništa ne govori jer u svojoj „tvrdoglavosti" žele žrtvovati čak i vlastito tijelo, samo da bude po njihovom (um). Naime, velika tvrdoglavost ega koji se na podsvjesnoj razini odupire promjenama često vodi samom uništenju tijela. S druge strane, ni pojedinčeva volja ne garantira da će on svoje odluke jednostavno provesti u djela. Sve što je nametnuto izvana vrlo se brzo napušta, a u većini slučajeva i unaprijed odbacuje. Tek kada se s ljubavlju, strpljivošću i razumijevanjem preuzima odgovornost za vlastito stanje, mogućnostima nema kraja.

Na dinamiku bolesti i opasnosti potiskivanja simptoma može se gledati i iz drugoga kuta. Prema kvantnoj fizici cijeli se svemir sastoji od sveprisutne energije koja je neuništiva te može jedino promijeniti oblik. Sve vidljivo i nevidljivo u svemiru sastoji se od te sveprisutne energije te se međusobno razlikuje jedino u brzini kretanja atoma pojedinih oblika, odnosno frekvenciji. Svaka stanica, tkivo, organ, sustavi organa, tijelo i cijela kreacija vibriraju određenom frekvencijom. Svaki zdrav organ ima određenu frekvenciju svoga prirodnog rada. Time se i objašnjava utjecaj magneta i magnetoterapije na tijelo. Tu jedinstvenu sveprisutnu energiju percipiramo osjetilima vida, sluha, njuha, opipa i okusa u obliku 3D svijeta, te to smatramo jedinom stvarnošću. Ono što „ne vidimo" smatramo da ne postoji. Što se tiče postotka čovjekovog vidljivog spektra, praktički smo slijepi.

Kvantna fizika, slično ayurvedi, zauzima stav da cijela materija (pa tako i kemijska sredstva koja unosimo u svoje tijelo) ima određenu energiju kojom može djelovati na tijelo. Ovdje konkretno mislim na fizičku materiju i supstancije koje unosimo u tijelo hranom, pićem i lijekovima, i koje imaju određen energetski utjecaj na naše biće. Ova vrsta djelovanja materije nepoznata je modernoj znanosti. Moderna znanost uzima u obzir jedino fizičko djelovanje kemijskih supstancija i njihov fizički utjecaj na tijelo, ali ne i njihov energetski utjecaj.

Ayurvedska medicina sadrži potpuno znanje o energetskom djelovanju materijalnih supstancija poput hrane i lijekova na tijelo i um.

Kemijska sredstva svojom neuravnoteženom kemijskom energijom i potencijom mogu na neko vrijeme potisnuti i prikriti simptome, a duljina trajanja tog vremena ovisi o obrambenoj moći i vitalnoj sili. Ako je riječ o laboratorijski sintetiziranim sredstvima u usporedbi s njihovim prirodnim ekvivalentima, ta novonastala kemijska sredstva mogu imati jednaku fizičko-kemijsku strukturu kao i prirodna sredstva, ali se međusobno uvelike razlikuju u svom energetskom djelovanju. Moderna kemijska sredstva mogu brzo, ali svakako samo privremeno eliminirati simptome. Potiskivanjem osipa ili tzv. alergija na koži nekim od kemijskih sredstava patologija se prebacuje na komplementarni sustav organa, u ovom slučaju to su pluća i jetra. Uzrok su tih simptoma toksini u krvi i jetri, kao i slabost pluća. Ako je vitalna sila (obrambeni sustav) dobra i jaka, ona će vraćati simptome na površinu kože sve do trenutka kada će biti oslabljena i potisnuta uporabom kemijskih sredstva. Upravo je to ključni trenutak „pretvorbe" bezopasnog simptoma u ozbiljniju patologiju koja u tom trenutku još ne mora biti izražena (pojavljuje se klica buduće „nove dijagnoze"). Ako kožni simptomi ne prolaze, to je sretna okolnost koja ukazuje da je vitalna sila još uvijek jaka i da je komplementarni organ još uvijek u ravnoteži. Može se reći da dok god tijelo izražava svoju neravnotežu putem simptoma na osjetilnim organima (koža, oči, uši, nos, usta i jezik), zdravlje i život nisu u opasnosti. Onoga trenutka kada tijelo prestane iskazivati simptome, ono je mrtvo. Iz njega je izašla vitalna sila (prana) koja je pokretač i nositelj kako samih simptoma, tako i života.

Iz svega se rečenoga može zaključiti da „zamagljivanje" i potiskivanje simptoma nije način liječenja, nego put u dublju patologiju, te nam to ukazuje na to da se problemu mora pristupiti na potpuno drukčiji način.

5. POGLAVLJE: Alkemija majke prirode

5.1. Sastojci iz prirodnog laboratorija

Umjetno sintetizirani kemijski preparati nisu u skladu s prirodom koje smo dio, dok prirodna medicina koristi sastojke iz prirodnog „laboratorija”. Njihova je uporaba nešto sasvim drugo. Oni djeluju blago, te nenasilno, i na specifičan način pomažu u borbi protiv bolesti.

Prirodna medicina ne uništava „uzročnika” bolesti. Iako u prirodi postoje tvari koje djeluju kao prirodni antibiotici, prirodnim lijekovima to nije prva i osnovna namjena. Oni surađuju i osnažuju obrambene snage tijela kako bi pobijedile bolest. Oni ne prikrivaju niti potiskuju simptome, nego jednostavno potpomažu obrambeni sustav te kanaliziraju energije neravnoteže. Ovdje nije riječ o principu prikrivanja i potiskivanja, već principu balansiranja i kanaliziranja. Prirodna sredstva imaju više indirektno i diskretno djelovanje preko povratnih sustava povezanosti organa (objašnjenje poslije). Uporabom kemijskih sredstava na savršenom poligonu tijela ulazimo u opasno područje te nikad ne znamo kamo će nas to odvesti. Pod umjetnim sredstvima misli se na kemijske preparate koji najjače potiskuju i maskiraju simptome. Jednako tako, sva umjetno stvorena sredstva koja se koriste u prehrani ili dijetetici djeluju pogubno na tijelo, čak i tzv. „vitamini” koji mogu jedino opteretiti metabolizam i tjelesni sustav, a mogućnost boljitka je minimalna. Ako se već uzimaju neki vitamini, puno je mudrije odabrati one koji su direktno uzeti iz prirodnih izvora i kojima kemijsko-energetski odnos nije poremećen. Majka priroda je, naime, pravilno uravnotežila kako kemijsku, tako i energetsku potenciju za sigurnu uporabu. Takvo je što nemoguće proizvesti u laboratorijima na umjetan način. Moramo biti svjesni činjenice da je sve ono što odstupa od prirodnog oblika i prolazi proces proizvodnje zapravo manje ili više nepovoljno za um i tijelo. Iz tog su razloga samo svježi i neprerađeni oblici supstancija i hrane najbolji za uporabu. Naime, prirodni materijali koji nastaju u laboratoriju majke prirode najbolje su uravnoteženi i na najbolji način energetski djeluju. Međutim, prekomjerno uzimanje bilo koje supstancije, pa tako i one iz prirodnih izvora nije poželjno. Čak i one mogu energetski destabilizirati tijelo, jer neprimjerena količina i najzdravije hrane može dovesti do pretilosti i prouzročiti zdravstvene probleme.

Uzimanje zdrave hrane koja nije u suglasju s tjelesnom konstitucijom (prakriti), neprimjerena količina, način i vrijeme uzimanja hrane jednako tako mogu narušiti ravnotežu u tijelu. Zbog te činjenice dobro je provjeriti i posavjetovati se s kompetentnim izvorima o uzimanju bilo kakvih sredstava, a posebno onih dobivenih umjetnim putem. Ayurvedski je nauk dao cjelokupnu sliku djelovanja materije na ljudsko biće, pa tako i znanje o energetskom djelovanju hrane, pića i ayurvedskih lijekova na um i tijelo. Tako će djelovanje i uzimanje kemijskih supstancija još jednom biti obrađeno kroz poglavlje o ayurvedskoj farmakologiji i u poglavlju o ayurvedskoj filozofiji postanka materije i njezinih kvaliteta (guna).

5.2. Kakvi su nam izgledi?

Uz sav tehnološki napredak, razvoj i istraživanje, čovjek još nije našao odgovore na pitanja tko je, kamo ide i koja mu je svrha. Krenuo je putem istraživanja nepreglednog prostranstva fizičkog svemira, s percepcijom okrenutom prema vanjskoj kreaciji umjesto prema uzroku kreacije, odnosno Kreatoru, i na tom se putu izgubio. Sam je postao žrtvom materijalističkog sustava koji je stvorio. Postajući sam sebi svrha, materijalistički sustav tjera čovjeka do neslućenih granica. Kroz razne se izvanjske oblike nadražuju i „bombardiraju" sva ljudska osjetila. Cijela je materijalistička životna filozofija fokusirana prema vanjskim izražajima fizičkog svijeta, isključivo okrenuta prema van. Sve to u čovjeku stvara iluziju da se sve što mu je potrebno nalazi izvan njega, te da svemu što se događa ili će se događati uzroke valja tražiti u vanjskom svijetu, a krivnju uvijek pripisati slučajnosti i tzv. „vanjskom neprijatelju".

Umjesto mirnog suživota sa samim sobom i s prirodom, čovjek je preuzeo ulogu „gospodara" koji sve treba pokoriti. Upravo se tako i ponaša prema svakome i svačemu. U tom smislu smatra da može zagospodariti i vlastitim tijelom vanjskim fizičkim postupcima (potiskivanje simptoma operativnim i kemijskim zahvatima).

Čovjek istražuje svemir, a još nije odgovorio na bitna pitanja o samome sebi. Takvo razmišljanje i postupanje dovode do apsurdnih i arogantnih postupaka (npr. istraživanja svemira na koja se troše goleme količine novca, dok ljudi gladuju). Materijalizam hara čovjekovim srcem. Postao je vladar njegova srca. Dok vanjske neprijatelje osuđujemo na smrt (bakterije, virusi), unutrašnji neprijatelji poput mržnje, pohlepe, zavisti, ljubomore i požude vladaju unutrašnjim bićem i našim srcem.

Moderna medicinska znanost s teorijom o „vanjskim uzročnicima" i svojim čisto „fizičkim" pristupom savršeno se uklapa u materijalističku filozofiju iz koje je i proistekla. Istina o uzrocima i uzročnicima upravo je suprotna, uzroci bolesti nalaze se u nama kao unutarnji uzročnici bolesti. Ako nema „uzroka", nema ni uzročnika.

Vanjski su uzročnici opasni ako ne postoji dublji smisao života, ako ne znate tko ste i kamo idete, ako nema reda, discipline, mira i harmonije u vašoj „unutrašnjosti", ako ste izgubljeni u fenomenima vanjskoga svijeta.

Unutrašnji je uzročnik poremećaja i bolesti mentalno-emocionalna neravnoteža, koja se danas jednostavno naziva stres. Ayurveda govori o stresu kao o poremećaju vjetra, te ljudi pod stresom iskazuju kvalitete vjetra, odnosno promjenjivost i suptilnost (simptomi su im suptilni, odnosno ne mogu se odrediti jer su promjenjivi i neodređeni). Stres nastaje kako zbog čitavog niza vanjskih podražaja (stresnog utjecaja svakodnevnog života), tako i zbog unutrašnjih uzroka (emocija ili neprocesuiranih emocija poput tuge, ljutnje, mržnje, zavisti, nezadovoljstva).

Sve negativne emocije koje nisu kanalizirane na pravilan način, tj. one koje su prekomjerno izražene, neizražene ili potisnute, mogu stvoriti niz patoloških promjena u našemu umu i tijelu. One su najrazornije za naše biće.

U unutrašnje uzroke spada i sklonost prema „neizlječivim" bolestima (uma i tijela) koje dolaze od karmičkih utjecaja iz prošlih života. Postavlja se pitanje na koji se način ovi prethodni, tzv. unutrašnji uzroci prenose. Moderna znanost, koja sve promatra s fizičkog aspekta, rekla bi kako su za sve „krivi" geni. Što je zapravo gen? Gen je energetska centrala, osnovna jedinica informacije koja nastaje procesom materijalizacije sa suptilnih razina (opis poslije). U njemu su sadržane sve informacije naših predaka, a time i svi nasljedni čimbenici koji od njih dolaze. Njihov se utjecaj nije izrazio samo tako, slučajno, već je izgrađen od njihovih iskustava, misli, riječi i djela. Određeni se geni prenose iz generacije u generaciju kao nekakvo oku nevidljivo naslijeđe ili pečat.

Ako se duže vrijeme, bilo svjesno ili nesvjesno, razmišlja o nečemu, koncentrirana snaga uma, odnosno energija misli bit će uzrokom formiranja DNK, gena i stanica na fizičkom planu.

Danas se sve više razvija multidisciplinarna grana znanosti pod imenom psihoneuroimunologija, koja govori i o toj činjenici. Njezini se korijeni nalaze u vedskoj filozofiji, a prema njoj, um ne vidi razliku između sna i jave. Naime, u snovima mislimo da je to što sanjamo stvarnost jer um ne prepoznaje razliku između sna, jave ili kojeg drugog stanja svijesti. Um je kao platno u kinu, a misli su trenutačni film koji se odigrava (osmišljava). I sve dok se ne spozna istina i ne doživi prosvjetljenje, ne vidi se razlika između ovog ili onog filma. Svaki je film stvarnost, jer se u snu ne uviđa da je to film sna, a u javi da je to film jave. Budući da se poistovjećujemo s umom, mislima i tijelom, smatra se da je ono što se proživljava ili vidi jedina stvarnost.

Svaka misao ostaje u raznim dimenzijama uma u obliku impresija (samskare koje su odgovorne za misli, riječi i djela), dok um, kroz misli koje su potaknute željama i impresijama, kreira individualnu „stvarnost". Upravo zbog toga što svačiji individualni um (jivatma) ima svoje iskustvo, što doživljava svoj osobni „film" i svoju stvarnost, postoji toliko različitih sudbina i života. Ova je činjenica i jedan od razloga zašto je u našoj 3D dimenziji sve relativno i promjenjivo. Naš um stvara našu stvarnost pomoću misli koje imaju različite frekvencije, a te frekvencije stvaraju različite stvarnosti. Misli su energija. Kako se naše misli mijenjaju, tako se mijenja i ono što oko sebe vidimo. Drugim riječima, mi budni sanjamo u 3D. Sve negativne emocije i predrasude spadaju u skupinu ukalupljenih ponašanja koja su toliko „zarazna" i duboko ukorijenjena jer je u njima ugrađena energija vjerovanja naših predaka. Određeni oblici negativnih ili pozitivnih misli stvaraju svoj „kalup" ponašanja, te na fizičkoj razini uzrokuju, odnosno materijaliziraju strukturu DNK i gena. Zato je potrebno izuzetno puno vlastite snage, odlučnosti i Božje milosti da se reprogramiraju i izbrišu stari podaci, želimo li promijeniti sebe i svoj život.

Naši se životi većinom odvijaju na nesvjesnom nivou, jer je svjesna razina uma u svakodnevnom životu vrlo malena i ograničena. Um svjesno ili nesvjesno kreira ono u što vjeruje, te se istovremeno u tolikoj mjeri poistovjećuje sa svojim kalupima ponašanja da sve što se događa smatra stvarnošću. Upravo se zbog prethodno navedenoga navike tako teško mijenjaju.

Psihoneuroimunologija izučava um sa svim njegovim stavovima i predrasudama koje preuzimaju oblik vjerovanja, a bavi se i reprogramiranjem predrasuda i stavova u svrhu liječenja. Um je graditelj tijela koji informacije sa suptilnih razina (koje dolaze od impresija/vjerovanja) materijalizira u fizičkome tijelu, te se tako stvara fizički gen. U skladu s tim, određene bolesti, odnosno sklonost neizlječivim bolestima prenose se preko suptilnih tijela koja se iskazuju u fizičkom ili nekom drugom tijelu. Može se reći da se pravi uzroci bolesti prenose u vidu suptilnih i latentnih čimbenika iz prošlosti, a prenose se suptilnim tijelima.

Da bi se navedeno što bolje shvatilo, mora se ponešto saznati o građi ljudskog tijela. O tome će biti riječi poslije u poglavlju o suptilnim tijelima i omotačima.

Određene su tradicije fenomen prijenosa bolesti preko suptilnih tijela nazvali mijazam, a ta je riječ preuzeta iz ezoterijske terminologije, odnosno teozofije (grč. theos = bog, sofia = mudrost). Teozofija svoju duboku filozofsku misao crpi iz Veda. Mijazam bi se mogao opisati kao određene energetske sile ili bića, entiteti koji se nalaze u svim dijelovima univerzuma, pretežno na eteričnoj razini. Ti su entiteti latentni i suptilni uzroci bolesti, nesreća i tragedija.

Svaka je bolest višeslojna jer se ne očituje samo na fizičkoj razini. Jednako tako ima svoj uzrok, priču i poruku, svoj dublji smisao. Taj višeslojni izražaj odnosi se kako na pojedinca, tako i na obitelj, širu skupinu ili narod, pa se u određenim zajednicama „vrte” iste priče, isti problemi iz generacije u generaciju (npr. alkoholizam, neizlječive bolesti, socijalni problemi poput siromaštva, ratovi itd.).

Zašto je to tako? Da bi se ovaj fenomen shvatio u svoj svojoj sveobuhvatnosti, potrebno je vratiti se na početak stvaranja univerzuma i utjelovljenja duša. Evolucija svijesti i njezinih „vozila”, odnosno fizičkih tijela, uvijek ide naprijed, prema savršenstvu oblika i ponovnom stapanju u jedno. Sve što se „nađe” na putu i sprečava izražaj duha, odnosno blokira duhovnu evoluciju, jednostavno mora otpasti uslijed neprestanih i bezbrojnih ponavljanja. Upravo se zbog toga sve ponavlja, sve do trenutka promjene. Promjenom određene stvarnosti gubi se značenje i smisao te stvarnosti kao alata evolucijskog napretka, oni otpadaju jer su svoje odslužili i više ne koriste duhovnom rastu. Duhovni rast jedini je pravi smisao i cilj života.

Da bi se nešto naučilo, potrebno je mnogo vremena i vlastitog iskustvenog ponavljanja. Ponavljam, ne može se naučiti iz jednokratnog iskustva, nego je potrebno više jednakih ili sličnih iskustava kroz niz utjelovljenja, mnoštvo iskustava kroz niz života, kako bi se nešto usvojilo i krenulo putem oslobođenja.

Sve što je lažno, neiskreno, što nije prava priroda, prolaznog je karaktera, kratkoga vijeka i prije ili poslije mora otpasti jer takve stvari služe samo do trenutka buđenja, kao instrument duha i spoznaje, da bi se kroz patnju dogodilo duhovno buđenje.

Prave životne vrijednosti vječne su i nepromjenjive. Istina će uvijek pobijediti laž, ljubav će uvijek pobijediti mržnju (iako se tako ne čini).

Dokle god je pogled ograničen samo na jedan život (što li je vremenski jedan životni vijek u usporedbi s pojmom vremena u svemiru?!), teško da će biti ikakvih pozitivnih promjena u životu. Drugim riječima, ako u nekim zajednicama vlada neka bolest koja nosi svoje suptilne utjecaje iz generacije predaka, ona se mora transformirati, ili će imati tendenciju ponavljanja. Ako je npr. riječ o karcinomima ili nekim drugim kroničnim bolestima s tendencijom „neizlječivosti", te se oni ne „odrade" na fizičkom planu (odnosno ako se ne prihvati ili ne shvati poruka, ili se na neki drugi način ne zaustavi uzročni čimbenik), taj će se isti problem pojaviti u sljedećoj generaciji. I tako sve dok netko na neki način ne učini što je potrebno i tako prekine začarani krug. U svakoj sljedećoj generaciji latentni su uzroci prisutni i samo je pitanje vremena kada će se izraziti, a kako, ovisi najviše o samom životu pojedinca. Svaka takva kronična fizička bolest nosi svoj mentalni i emocionalni faktor, iako buduće generacije ne moraju još, ili uopće ne moraju izražavati fizičke „simptome". Oni će najvjerojatnije pokazati mentalno-emocionalnu sliku, odnosno mentalne kalupe karakteristične za određenu bolest.

Tako npr. „priča" koja stoji iza karcinoma obično sa sobom nosi potisnute misli, odnosno nemogućnost izražavanja, potisnute emocije, ali bogat unutarnji svijet emocija, zatim suosjećajnost, kojoj praktički nema granica i osjećaj prevelike odgovornosti. Takva se osoba zanemaruje, odnosno stavlja tuđe interese ispred svojih upravo iz sućuti. Ako se za primjer uzme alkoholizam, vidi se da iza njega stoji kalup agresije, svađe, pa i ratovi, razdor, manjak čvrstoće (mentalne ili fizičke), nevjernost, destrukcija i deformitet (mentalni i fizički), depresija, ili degenerativne bolesti srca ili drugih organa. Alkoholizam ostavlja društveni pečat jer je obično povezan s razaranjem kako pojedinca, tako i društva i naroda.

Ako se alkoholizam promatra samo s fizičkog aspekta, moglo bi se reći da se pojedinac jednostavno „navukao" na alkohol, a pristup se njegovu liječenju, odnosno odvikivanju odrađuje na fizičkoj razini. Fizičkim oslobođenjem od alkoholizma, a bez razrješenja suptilnih faktora taj se problem prosljeđuje budućim generacijama koje će to morati odraditi. To znači da samo fizičko djelovanje na bolest nema nikakvog utjecaja, osim potiskivanja i odlaganja problema za buduća vremena.

Moderna medicinska znanost alkoholizam svrstava u skupinu „nasljednih" poremećaja i bolesti, a kao uzročnike jednostavno optužuju gene.

Svaki poremećaj ili bolest nosi svoju nevidljivu sliku i duboku poruku, koja suptilno ukazuje put kojim će se taj suludi začarani krug zaustaviti. Imamo snagu i moć promjene i drukčijeg izbora.

Kako su fizički geni materijalni iskaz određenih suptilnih djelovanja, te se kao takvi iskazuju kroz nasljedne bolesti, može se reći da je poremećaj vrlo duboko zahvatio generacijski niz i dobro se ustoličio na fizičkoj razini.

Mijazam je karmički pečat na suptilnim tijelima koji je zaslužan za zdravlje, sudbinu i cjelokupan život pojedinca. On nastaje zbog utjecaja osobne karme na pojedinca. Sve neizlječive, ili teško izlječive, odnosno kronične bolesti, mogu se pripisati utjecaju mijazama. Upravo zbog mijazma i njegovih skrivenih pozadinskih utjecaja na pojedinca neminovno je samoispitivanje i preobrazba, jer su oni presudan čimbenik u tijeku i ishodu bolesti. Bit, cilj i lijek svake terapije mora biti duhovna evolucija. Kada se tako gleda na stvari, pojedinac postaje vladarom situacije, te kroz svjesno djelovanje i odabir može puno toga promijeniti, bez obzira na dijagnozu s kojom se nosi, on može biti osnažen i ohrabren.

5.3 Svjesni odabir kao jedino rješenje

U današnje vrijeme kada se otkrije neka neizlječiva bolest, može se reći da je to uvijek prekasno. I što se tada čini? Svim se najnovijim modernim medicinskim sredstvima pokušava promijeniti zatečeno stanje. Međutim, ti postupci još više oslabljuju tijelo i potpuno su dehumanizirani, jednaki smrti, a odobravaju se i koriste zbog materijalističkih načela i vjerovanja. U zabludi da je samo tijelo (deha), čovjek postaje žrtva, ostaje sam, zbunjen i uplašen, hvatajući se za svaku slamku, ne shvaća da je pogrešno usmjeren.

Čovjek s dijagnozom neizlječive bolesti u tijelu ne može izdržati više od nekoliko mjeseci. Bez obzira na tu činjenicu, umjesto da ga se uz svu sućut obavijesti o tijeku bolesti, njemu se bolest krije. Pod izgovorom nekih drugih problema, podvrgava ga se „terapijskim" procedurama u kojima gubi svako dostojanstvo, prolazi kroz pakao neugodnih i bolnih procedura, da bi na kraju nesvjesno umro u strašnim mukama i agoniji (takav postupak ima još jednu pogubnu dimenziju o kojoj ćemo pisati u poglavlju o svjetovima egzistencije). Ako se čovjeku ne kaže istina, kako očekivati pozitivan pomak kada je nesvjestan svog pravog stanja? Na taj mu se način oduzima pravo na odabir. Pa čak i ako nema „šanse", mora mu se omogućiti slobodan i svjestan odabir umiranja u miru.

Svaki će drugi pristup imati za posljedicu gubitak dostojanstva, a onoj drugoj strani (predlagaču) proizvest će negativnu karmu s kojom će se prije ili poslije morati suočiti. Naime, osoba s takvom „dijagnozom", s punom sviješću o njoj, dok je tijelo relativno u snazi, može više učiniti za sebe u svojoj kući ili u okolini koja mu daje podršku, pažnju i ljubav. Ako će provoditi vrijeme u samoispitivanju, promijeniti životne navike i stil života, takva osoba, bez obzira na težinu bolesti, ima velike šanse preživjeti, a ne preživi li, živjet će preostalo vrijeme u dostojanstvu i miru. Smrti se bojimo jer smo od rođenja indoktrinirani materijalističkim pogledom na svijet, te ćemo učiniti sve da je izbjegnemo. Taj nas strah vodi u nerazborita panična stanja, osobito ako je riječ o obitelji, jer u tom slučaju vezanost poprima katastrofalne oblike (u većini slučajeva). Često se događa da se i protiv bolesnikove volje odlučuje o nedostojanstvenim i nehumanim oblicima terapijskoga postupka. Prepuštanje je uvijek puno lakše jer se prenosi odgovornost na treće osobe. Genetski usađena krivnja tjera bolesnikove bližnje da „učine sve", ne razlučujući načine pomoći. U protivnom si to nikada ne bi oprostili, jer krivnja stvara vezanost koja je uzrokom nepromišljenog djelovanja. Zapravo nema većeg manipulatora od krivnje, a ona sigurno odvodi u nemir, očaj, patnju i robovanje osjetima.

U teškim vremenima, savjest je ta u koju se treba pouzdati. Trebamo se iz srca upitati, oslobođeni osjećaja krivnje, što odlučiti i kojim putem krenuti dalje. Savjest je govor duše i kao takva pokazuje jedini pravi put. Ako ne poslušamo govor savjesti, krećemo stopama uma koji nas vodi putevima većine i izvanjskog sustava društvenih vrijednosti te se prepuštamo tzv. sudbini. Ista se stvar događa zbog nestrpljivosti koja je uzrokovana strahom i materijalističkom indoktrinacijom.

Nitko nam nije s ljubavlju i podrškom rekao da ima nade, da krenemo svojim putem, po svom izboru. Nikada nije kasno, bolest nas je dovela pred vrata velikog životnoga obrata koji u sebi ima velik potencijal i nitko ne zna i ne može predvidjeti kamo nas može odvesti. Mi smo ti koji imamo moć odluke kamo i kojim putem. Koliko se god stanje činilo teškim, nije bitno, ishod nije bitan, bitno je dostojanstvo, spokojstvo, ljubav i mir. Pomiriti se sa samim sobom i svojom okolinom puno je važnije od produljenja života na neko vrijeme ili nekoliko dana u neljudskim uvjetima, nekoliko dana života na aparatima, života kojeg nismo ni svjesni. Bitno je preuzeti odgovornost za svoja djela, oprostiti si, oprostiti drugima, pokušati dati sve od sebe da promijenimo stil, način i tijek svoga života ne vezujući se za ishod. Jednostavno nemamo drugoga izbora, moramo smoći snage za strpljivost jer, kako se kaže, „strpljen – spašen”. Moramo biti svjesni činjenice da bolest nije nastala onoga trenutka kada je otkrivena. Bolest je možda tada otkrivena fizičkim sredstvima, ali se ona duže vrijeme stvarala na drugim, suptilnim razinama. Ona je proces koji se tijekom vremena manifestirao na suptilnim razinama. Jednako je tako normalno očekivati kako neće nestati preko noći. Naše je tijelo izuzetno jako i žilavo te puno toga može procesirati i izdržati, a s druge je strane vrlo suptilno, krhko i nježno. Sustavi našeg tijela savršeni su i stvarno im treba jako puno da dožive kolaps. Za raspad sustava moramo jako uporno raditi protiv sebe i svog tijela. Kao što smo rekli, bolest je dinamičan proces koji je nastajao s vremenom. Upravo se zato u strpljivosti nalazi velika snaga pojedinca. Pojedincu se mora ostaviti vremena da odluči o svojoj sudbini bez obzira na stanje u kojem se nalazi. Materijalistički nam pogled na svijet nalaže djelovanje koje obično uključuje fizičke zahvate, odnosno zahvate koji se tiču samo fizičke razine. Ne daje nam se vremena za samoispitivanje i odluku. Isključivo fizičkim zahvatima ništa se ne rješava, samo se prikrivaju simptomi. Pravi razlog bolesti ostao je neriješen i samo čeka trenutak da se iskaže na nekom drugom mjestu ili razini. Mi nismo samo fizičko, i samo fizičkim djelovanjem nećemo ništa promijeniti. Još jednom, svatko je stvaratelj svoje sudbine vlastitim izborima. Upravo zbog toga, ishod bolesti, kao i njezini uzroci, pod našom su kontrolom. Zapravo, sama bit bolesti ne govori nam o tome da moramo preživjeti pod svaku cijenu, već da nađemo svoj put bez obzira na ishod. Naš cilj života puno je drukčiji nego što mi to mislimo. Najvažnije je naći sebe i svoj put. To je zadatak koji se nastavlja iz života u život i nije ograničen samo na jedan život. Pod tim se podrazumijeva da je cilj pravoga izlječenja da osoba nađe sebe, svoj put i smisao svojeg utjelovljenja (inkarnacije). Prava je zadaća svakoga liječnika usmjeriti pojedinca i ukazati mu na njegov stvarni cilj. Na smisao, cilj i način života koji će ga držati podalje od ambulanti i bolnica. On pojedinca mora podučiti i vlastitim primjerom. Primjer liječnika doista je od presudnoga značenja jer svima nam je dosta ljudi koji podučavaju o nepušenju, a sami puše, kirurga koji sami ne bi legli na operacijski stol, moralista i farizeja svih vrsta i kategorija. Pa logično je da, ako nešto propovijedate, svojim životom stanete iza toga. Liječnik je dužan svojim životom dati primjer i podučavati vlastitim djelima. Biti spreman pružiti uslugu i savjet koje bi pružio samome sebi. Riječ doktor dolazi od latinskog docere što znači podučavati , a najbolje podučavanje jest vlastitim djelima. Ukratko: život ne prestaje teškom i kroničnom bolešću, već takve bolesti služe kao putokazi na našem zemaljskom putu i usmjeravaju nas prema cilju. Zato je bitno da bez obzira na težinu bolesti osoba ostane u miru, provodi vrijeme u samoispitivanju i pokuša naći svoj smisao; to je, dakle, pravo izlječenje bez obzira na „ishod". Pravo izlječenje sastoji se od toga da pojedinac samosvjesno živi svoj smisao i cilj. Ishod koji mi nazivamo smrt zapravo je velika prekretnica i šansa za potencijalni karmički utjecaj na budući život. Što teže napuštamo ovaj svijet, to više onemogućujemo pozitivna djelovanja karme da dođu do izražaja te si time otežavamo cijelu situaciju u budućnosti. To je bit cijele priče o rođenju, starenju i umiranju. Rađamo se sa zadatkom da se više ne rađamo. Sa stajališta trajnih vrijednosti i nalaženja pravoga smisla i cilja života, utjecaj klica, mikroba i virusa kao vanjskih faktora bolesti te nasljednih svojstava i gena kao unutarnjih faktora mogu biti samo sporedni i beznačajni. Što se više udaljavate od svog inkarnacijskoga cilja, sve više postajete otvoreni za utjecaje vanjskih i unutarnjih čimbenika bolesti. Unutarnji čimbenici bolesti ne odnose se na neke oblike zaraza i sl., već na uzroke koji su pokrenuti dimenzijom uma. Ovaj princip podjednako važi na višim i nižim dimenzijama djelovanja. Prva se razina tiče kroničnih i neizlječivih bolesti koje su svakako podsjetnik na veća odstupanja pojedinca od postizanja svog cilja u ovome životu, a svakako imaju i karmičke utjecaje prijašnjih života.

Druga se dimenzija tiče manjih poremećaja i neravnoteža (disbalansa) koji obično nastaju zbog karmičkih utjecaja iz ovog života, a to se obično tiče neprimjerenih životnih navika i životnog stila. Kao što smo rekli, obje dimenzije imaju isti uzrok (uvjetuje ih karma), ali se različito manifestiraju zbog „težine" karmičkoga utjecaja. U oba smo slučaja sami svojim djelovanjem utjecali na rezultat, te je to bitno osvijestiti ako želimo nešto promijeniti. Ključni čimbenik promjene želja je za promjenom, osvješćivanje, prihvaćanje i svjesno uložen napor s ciljem promjene. Ako nečega niste svjesni ili ga ne prihvaćate i odbijate, onda to ne možete ni promijeniti. Upravo vam zato sva mehanizacija, tehnologija i kemija ovoga svijeta ne mogu pomoći. Oni svojim snažnim i potiskujućim djelovanjem mogu prikriti simptome i eventualno „zakrpati" problem na neko vrijeme, ali takvim isključivo vanjskim postupkom niste razriješili unutarnje uzroke bolesti i samo je pitanje kada će simptomi bolesti još žešće napasti. Svi su uzroci bolesti unutarnje prirode, bilo da je riječ o dubljoj razini karme ili o razini neprimjerenog životnog stila. Još jednom; sve bolesti i neravnoteže nastaju zbog karmičkog utjecaja, samo jednima uzrok dolazi iz prijašnjih života, a drugima kao posljedica djelovanja i neprimjerenih životnih navika u trenutačnom životu. Klice, bakterije i virusi mogu proklijati na plodnom tlu, a najplodnije je tlo neprimjeren način života i životni stil. No tko određuje vaš životni stil? Tko određuje što ćete i kada jesti i piti, kada ćete ići spavati i kad ćete se buditi? Tjera li vas tko da zbog neumjerenih želja zanemarujete svoje zdravlje, da zbog posla nemate vremena pravilno jesti, da zbog profita postajete žrtve sebe samih? Vlastitim žrtvama postajemo nebrigom i neznanjem. Ljudi nisu izgubljeni u neprijateljskom svijetu i svemiru. Čovjek je biće koje ima svoj smisao, put i cilj. Neuravnoteženo stanje ili bolest nastaje s razlogom, razlogom krivih odabira i načina života. Bolest je učitelj koji nam govori gdje smo skrenuli s puta i kako da se vratimo na pravi put. Naše tijelo ima prirodnu inteligenciju i trenutačno reagira na okolnosti, samo što se mi oglušujemo do trena kada je već kasno. Toliko se tvrdoglavo oglušujemo da ne čujemo prva upozorenja (simptome) našeg tijela, već ga tjeramo preko svih granica. Simptomi poput umora, iscrpljenosti i pospanosti jednostavni su i inteligentni sustavi upozorenja inteligencije našega tijela, ali mi se ne obaziremo. Obično popijemo kavu ili sve više i više kava, tjeramo svoje tijelo do neviđenih granica i na kraju se razbolimo od „kroničnog umora" koji je obično povezan s neravnotežom energije jetre. Baš je taj sindrom „kroničnog umora" danas vrlo raširen, a vi se sigurno pitate zašto. Odgovor je vrlo jednostavan: zato što ne obraćamo pažnju na svoje tijelo na vrijeme, već svim mogućim kemijskim sredstvima potiskujemo prirodne alarme umora i na tako prekomjerno opterećujemo sustava. To je samo jedan od primjera, a ima ih bezbroj. Upravo zbog te naše neposlušnosti nastaju sve teži poremećaji koji dovode do kronične bolesti. Naša se duša u naše tijelo utjelovljuje sa smislom i određenim zadatkom. U slučaju skretanja od zadanog inkarnacijskog cilja, mi postajemo otvoreni raznim utjecajima koji dovode do poremećaja i bolesti. Bolest je prijatelj koji nas uči prihvaćanju, otpuštanju, oprostu, ljubavi i suosjećanju. Svaki pojedinac želi sebi i svojima zdravlje i blagostanje, to je normalno i ljudski, ali što je čovjek spreman promijeniti da bi to postigao? Baš ništa, a to je i najveći apsurd jer ljudi očekuju zdravlje od životnih navika i aktivnosti koje su u suprotnosti sa zdravljem i prirodom. U svojoj naivnosti ili gluposti nastavljaju živjeti starim životom gurajući glavu u pijesak i misleći kako će bolest proći te da će tako ozdraviti. Vi ste ti koji možete promijeniti i mijenjati vlastito zdravlje, sada i ovdje, odlukom iznad koje nema autoriteta! Materijalistički pogled i teorija o „vanjskim neprijateljima" od nas čini ovisnike i žrtve, a mi to zasigurno nismo. Taj pogled podržava ovisnički mentalitet jer vam govori da sami ne možete i ne znate. Zanima me samo tko može odrediti što je to bolje za vas od vas samih. Svaki pojedinac u dubini duše zasigurno zna o čemu je zapravo riječ. Umjesto da prihvati odgovornost i promijeni svoje djelovanje, on se odlučuje za lakši put i ulogu žrtve, a sadašnji zdravstveni sustav to podržava. U starim su civilizacijama vrijednosti zdravstvenih sustava bile potpuno drukčije. U drevnoj Kini liječnik je bio plaćen samo dok je pacijent bio zdrav, a u drevnoj Indiji liječnici su pružali svoje usluge besplatno (toga ima i danas). Cijeli su svoj život, duhom i tijelom, žrtvovali služeći druge. Danas se na takva velika djela gleda sa sprdnjom, jer se ne poznaje i ne uviđa dubina liječničke prakse. Nitko ne kaže da bi današnji liječnici trebali svoje usluge pružati besplatno. To nitko ne očekuje jer se medicinska praksa treba prilagoditi vremenu. Svatko od nas danas treba kupiti hranu, platiti račune itd. Ovdje govorimo o moralnosti u praksi, gdje je pojedinac/pacijent važniji od zarade. Svatko od nas ima pravo na rad i zaradu, ali ne na tuđoj muci i tuđoj koži. Svjesnost o moralnom aspektu od presudne je važnosti u medicinskoj praksi. U podizanju svijesti i u načelu „čini drugom što bi volio da čine tebi" vidim jedini izlaz i spas kako za pojedince, tako i za društvo, državu i svijet. Kada materijalni aspekt ne bi bio toliko važan u modernoj medicinskoj praksi, zamislite samo kolikog bi se suvišnog tereta oslobodila država i liječnici koji su opterećeni ljudima koji često iz vlastitog neznanja i dosade hodočaste po ambulantama i bolnicama. Svi znamo da te posjete, bili one iz potrebe ili dosade, netko mora platiti. Za sada takav sustav nekome odgovara, kao da ljudi iz medicinskog svijeta zaboravljaju da se i na njima vrši eksperiment i da će se i njihovu djecu tako tretirati, sve je to otišlo predaleko u surovi posao koji ne mari za pojedinca, društvo ili narod, već gleda samo na profit. Tako je pojedinac postao talac svoje nebrige, lijenosti i nemarnosti te postao savršena žrtva profiterske industrije. Lav postaje ovca jer je odrastao s ovcama i zaboravio na svoju kraljevsku prirodu. Halo, ljudi, pa ovdje treba nešto mijenjati!!! No nemojte misliti da ćete direktno i trenutačno promijeniti sustav, nego mijenjajte sebe. Danas u 21. stoljeću, u doba elektronske tehnologije, informacija je dostupna svima u roku od nekoliko minuta. Sve informacije dobro proučite, savjetujte se s izvorima u koje imate povjerenja i odlučite za sebe, nitko ni od koga ne traži da slijepo vjeruje.

U sljedećim će poglavljima navedena stajališta zaći još dublje u ayurvedsku filozofiju i nauk. Nadam se da ćete uvidjeti i prepoznati dublju nit povezanosti poglavlja. Kao što smo već rekli, ayurvedski je nauk sveobuhvatan. On govori o svemu, o svim oblicima postojanja, mudrošću proizašlom iz Veda. Moja je osobna želja i vapaj Sveprisutnom i Svevišnjem da svaki pojedinac može biti dovoljno otvoren kako bi uspostavio hijerarhiju vrijednosti i tako pronašao svoj put i metodu koja mu najviše odgovara kako bi otklonio vlastitu patnju na svim razinama postojanja.

Lokha Samastha Sukhino Bhavanthu!
Neka svi svjetovi i bića budu sretni!

6. POGLAVLJE: Ayurveda kao vječan izvor nadahnuća

6.1. Vede – naslijeđe cijelog čovječanstva

Ayurveda nije znanost koja je nastala sustavom pronalazaka, svakodnevnim novim otkrićima i dugotrajnim istraživanjem. Kao dio Veda, odnosno Atharva Vede, nauk ayurvede dan je čovječanstvu milošću Božjom preko niza učitelja koji su spoznali Boga (rishija) i prenošen je usmenim putem s učitelja na učenika (guru-sishya). Kao takav, on je potpun i savršen. Vidjeli smo kako svaki dio ayurvedske medicine možemo objasniti modernim jezikom. Ona je vrlo jednostavna i time bliska životu. U Vedama su sadržana sva znanja iz bilo kojeg aspekta ljudskoga života, a i sama riječ veda znači sistematično i znanstveno znanje.

Postoje četiri glavne Vede i svaka obrađuje različitu tematiku:

1. Rig Veda – znanost i tehnologija
2. Yajur Veda – društveni zakoni i upravljanje
3. Sam Veda – glazba, zvuk
4. Atharva Veda – zdravstvo.

Zašto kažemo za Vede, odnosno ayurvedu, da su potpune i savršene? Za njih se kaže da su vječne, potpune i savršene jer počivaju na sanathana dharmi (vječnoj istini) kojoj su temelj pet ljudskih vrijednosti: sathya, prema, dharma, shanti, ahimsa (istina, ljubav, ispravno ponašanje, mir i nenasilje). Na tim temeljnim osnovama počiva čitav Svemir i kao takve, one su njegov temelj i zaštitnik. Kada se njihov odnos poremeti, dolazi do promjena u određenim ciklusima mijena u svemiru koje se nazivaju yuge ili doba (o njima ćemo poslije). Temeljne istine nisu vezane ni za jednu religiju, no one se kriju kao suptilni čimbenici u njihovim temeljima i služe kao nepristrani vodič za mir i harmoniju u cijelom svemiru. Kao takve, Vede su vodstvo, nadahnuće i naslijede cijelog čovječanstva. Vede su vječne, ne ovise ni o vremenu (kala) niti o yugi (period vremena). Za ayurvedu se kaže da je: shaswat (nešto što ima kontinuirano postojanje), anadi (drevnija od života), swabhava siddha (prirodno drevno učenje), nityatva (vječnog postojanja). Kada govorimo o istini, ona je konstantna i ne ovisi ni o jednom odredenom mjestu, vremenu ili vjerovanju.

6.2 Sad-darshana ili šest škola filozofske misli ili pogleda

Riječ darshana dolazi od sanskrtskog korijena riječi drish, koja znači vid, pogled. Možemo reći da svaka od ovih škola ima različite filozofske poglede na postanak svemira, svijeta i čovjeka.

1. Nyaya darshana, autor Gautama
2. Vaishesika darshana, autor Kanada
3. Sankhya darshana, autor Kapila
4. Yoga darshana, autor Patanjali
5. Purva Mimamsa darshana, autor Jaimni
6. Uttara Mimamsa darshana ili Vedanta-darshana, autor Badarayana

Darshana	Tekst	Autor	Vrijeme	Tema
Nyaya	Nyaayasutra	Gautama (ali ne Buddha)	550 g. pr. Kr.	Pravilno razmišljanje
Vaisheshika	Vaisheshikasutra	Kanada	3. st. pr. Kr.	Osnovni elementi univerzuma
Sankhya	Sankhyapravacanasutra	Kapila	6. st. pr. Kr.	Kozmička evolucija
Yoga	Yogasutra	Patanjali	3. ili 4. st. pr. Kr.	Ljudski psihički razvoj
Mimansa	Mimansasutra	Jaimini	6. i 2. st. pr. Kr.	Dharma i razne religijske interpretacije
Vedanta	Vedantasutra	Badarayana	Između 5. i 2. st. pr. Kr.	Ujedinjuje Darshane, Vede i Upanishade

Ovih šest škola filozofske misli dijele se na tri skupine prema sličnosti osnovne misli koju dijele:

1. Nyaya i Vaisheshika – škole koje spadaju u racionalne misaone škole
2. Sankhya i Yoga – škole koje spadaju u psihološke misaone škole
3. Mimansa i Vedanta – škole koje spadaju u teoretske misaone škole.

Indijska filozofija zasniva se na filozofskim mislima pojedinih filozofskih škola. One zastupaju određena filozofska stajališta koja se nazivaju prema njihovim autorima. Tijekom povijesti raznorazni su komentatori dali svoje viđenje originalnih filozofskih radova.

Originalni tekstovi pisani su u obliku sutri, a one su sažeti rimovani oblici koji sadrže vrlo složena značenja. Ovi su tekstovi tako pisani iz dva razloga: da bi se lakše pamtili, jer nekoć se znanje prenosilo usmenim putem, te zato što su se u takvom obliku činili potpuno besmislenima neznancima ili nezvanim gostima. Originalni su tekstovi vrlo apstraktni te upravo zato postoji toliko komentara na originalne zapise, dok je sama srž teksta poznata samo pravome znalcu, koji je prosvijetljen i koji je spoznao Boga.

Postoji nekoliko filozofskih misli koje dominiraju pogledom svih filozofskih škola, a to su:

1. Svemir prolazi kroz ciklička razdoblja stvaranja ili kreacije, održavanja te razgradivanja, odnosno uništenja. Sva tri stanja univerzuma prikazana su postojanjem triju glavnih indijskih božanstava, trojstvom: Brahma, Vishnu i Shiva. Indijska se filozofska misao i suvremena znanost podudaraju u tim činjenicama. Znanstvenici kažu da je univerzum nastao tzv. velikim praskom. Jednako se tako zna da se univerzum neprestano širi, što bi odgovaralo stanju održavanja univerzuma, a ono što znanstvenici nazivaju sažimanjem odgovaralo bi uništavanju univerzuma.
2. Duša je vječna i ona prolazi proces involucije svijesti i evolucije uma i oblika. Ima 8,400.000 oblika života i duša prolazi kroz njih. Individualna se duša reinkarnira iz oblika u oblik.
3. Želja stvara i nagoni na djelovanje ili akciju (karma) i obrnuto. Zbog toga se individualizirana duša (jivatma) neprestano inkar-

nira i biva zarobljena u neprestanom ciklusu umiranja i rađanja (samsara). Svaka pojedinačna duša mora požnjeti plodove svojeg djelovanja bilo u ovom ili u nekom od sljedećih života. Cilj je svake pojedinačne duše prekinuti lanac neprestanog ciklusa umiranja i življenja. Kad se individualna duša prestane poistovjećivati s tijelom i umom te shvati da je čista i bezgranična, ona se ponovno oslobađa i utapa u svoju prirodu, odnosno u univerzalnu svijest (moksha = oslobođenje).

Dharma i karma dva su vrlo važna pojma za sve filozofske misli. Dharma u općenitom smislu znači nešto suprotno od kaosa i nereda, nešto što rukovodi univerzalnom ravnotežom, a u individualnom smislu često se tumači kao pravednost, odnosno osjećaj dužnosti. Tako postoje dvije vrste dharme: ona koju nam je dužnost izvršiti zbog samog rođenja, a to je oslobođenje (duša se rađa sa zadatkom i razlogom da se više ne rađa) i ona koja se odnosi na naše zanimanje i život u zajednici, odnosno razne dužnosti u zajednici i prema zajednici.

Karma je, kao što smo rekli, rezultat i posljedica našeg djelovanja.

6.2.1 Nyaya darshana ili logika

Ova filozofska škola ima stajalište kako se naš svijet može objasniti informacijama koje dolaze preko mentalnih procesa razmišljanja i logike. U ovom filozofskom sustavu svaka se izjava strogo podvrgava logičkom razmišljanju i koriste se apstraktne usporedbe. Razmišljanje i logika samo su sredstva u određivanju bitnog od nebitnog i istinitog od neistinitog. Ova škola smatra da je spoznaja vanjskog svijeta u odnosu na um i sebstvo jedini način samospoznaje. U tibetanskom budizmu smatraju da je ova škola filozofske misli bez premca te je koriste u filozofskim diskusijama. Najpoznatiji je komentator ove škole Vaatsyaayana, nadaleko poznat po svom djelu Kama sutra.

6.2.2 Vaisheshika darshana

Vaisheshika darshana dolazi od riječi vishesha, što znači osobitost ili individualnost. Ova škola drži da se cijeli svijet sastoji od atoma. Atom je najmanji, nevidljivi, neuništivi i vječni dio materije. Svi fizički predmeti sastoje se od atoma zraka, vatre, vode i zemlje. Ona drži da se svi materijalni predmetu u svijetu mogu razgraditi do razine atoma, a pokretačka je sila u atomu svijest, Bog. Atomi su nevidljivi i vječni te nemaju početka ni kraja.

Prema ovoj školi postoji devet uzročnih elemenata (karana dravya) svemira:

1. Specifični atom odgovoran za miris (gandha)
2. Specifični atom odgovoran za okus (rasa)
3. Specifični atom odgovoran za oblik (rupa)
4. Specifični atom odgovoran za dodir (sparsha)
5. Sveprisutni medij kojim se širi zvuk, odnosno eter (akash)
6. Sveprisutni medij koji se odnosi na vrijeme, dimenzija vremena (kala)
7. Sveprisutni medij koji se odnosi na prostor, dimenzija prostora (dik)
8. Sveprisutni medij, odnosno nositelj svijesti, duša (atman)
9. Specifični atom koji je odgovoran za mentalne procese, odnosno um (manas).

Prva četiri elementa nazivaju se Paramaanus, što bi značilo materijalni atom. Oni se odnose na najmanji dio materije i kao takvi su u odnosu sa četiri osnovna elementa, odnosno zrakom (vayu), vatrom (tejas), vodom (ap) i zemljom (pritvi).

Što se tiče psihičkog dijela egzistencije, vaisheshika škola filozofske misli zastupa teoriju kako Manas (um) dolazi u kontakt s čulima (indriyas) i dušom (atman) kako bi osvijestio osjećaje te je tako duši za spoznaju potreban um. Znači, um bi bio instrument spoznaje. Mi se u svakodnevnom životu poistovjećujemo s umom i tijelom, a to zapravo nismo.

6.2.3 Sankhya darshana

Za Sankhya filozofsku školu misli možemo reći da predstavlja samu bit istočnjačke filozofske misli. Ova nam filozofska škola daje opis kozmičke evolucije čovjeka i Svemira prema materijalnome svijetu. Zastupa stajalište da su izvor i uzrok svemu purusha (kozmička duša) i prakriti (priroda). Purusha je svijest ili subjekt, a prakriti je objekt koji ne posjeduje svijest, ali ima potencijal da je razvije. Prema Sankhya filozofiji nešto ne može proizaći ni iz čega, te je tako svijest uzrokom prirode. Tri osnovne pokretačke sile, odnosno kvalitete prirode jesu gune: sattva, rajas i tamas (tri gune, poslije su opisane). Kreacija počinje neravnotežom triju guna koju izaziva purusha. Tada počinje sljedeći proces:

Kozmička inteligencija (mahaat) dolazi do izražaja i predstavlja snagu volje. Tada nastaje poistovjećujuća sila ili ego (ahankaara), te svijest o odvojenosti, odnosno subjekt zna da se razlikuje od objekta. Nastaje kozmički um (manas) koji daje mogućnost spoznaje, deset čula (indriyas) dolaze do izražaja (opis poslije), nastaje pet osjetilnih kvaliteta (tanmaatra): zvuk, dodir, oblik, okus, miris, i naposljetku nastaje pet osnovnih elemenata ili elemenata kreacije (mahaabhutas): eter, zrak, vatra, voda i zemlja.

Tablica prema Sankhya filozofiji

Prakriti je *objekt purushe (priroda je objekt kozmičke duše)*									
Mahaat (kozmička inteligencija)									
Ahankaara (ego)									
Manas (um)									
Indriyas (osjeti)									
Jnanendriyas osjeti spoznaje					Karmendriyas osjeti akcije ili djelovanja				
Sluh	*Osjet*	*Vid*	*Okus*	*Njuh*	*Izražavanje*	*Prokreacija*	*Ekskrecija*	*Razumijevanje*	*Kretanje*
Tanmaatras osjetilne kvalitete									
Zvuk	Dodir	Oblik	Okus	Miris					
Mahaabhutas elementi kreacij									
Eter	Zrak	Vatra	Voda	Zemlja					

6.2.4 Yoga darshana

Riječ yoga na sanskrtu dolazi od riječi yuj, što znači udruživanje, spajanje. Yoga nam govori o načinu spajanja individualne duše s kozmičkom. Ovo je jedina filozofija koja se može iskusiti isključivo u praksi, dok se prijašnje tri škole trude spoznati istinu kroz osjetilne impresije. Atribut koji je Sankhya dala cijelom univerzumu, Yoga škola filozofije pridaje pojedincu, odnosno individualnoj duši. Obje škole govore o jednom te istom, samo iz različitoga kuta.

1. Purusha ili kozmička svijest, biće ili kozmički um postaje individualna duša (jivatma)

2. Sattva guna zaslužna je za kvalitetu zadovoljstva, svjesnosti, uravnoteženosti, čistoće itd.
3. Rajas guna zaslužna je za pokretačku energiju, djelovanje, ljutnju itd.
4. Tamas guna zaslužna je za neznanje, lijenost, mržnju itd.
5. Chitta je pojam koji uključuje domenu psihe
6. Buddhi je prvo stanje chitte, odgovorno za razlučivanje bitnog od nebitnog, te ima svojstvo izbora
7. Ahankaara ili ego
8. Um ili manas mentalni je proces, mentalni prijemnik i instrument spoznaje

9 Indriyas, tanmaatras i bhutas imaju isto značenje kao i u Sankhya filozofiji, s tim da mahabhutas postaju bhutaas u Yoga filozofiji

Yoga darshana smatra da je svaka individualna duša dio kozmičke duše i da kroz osam stupnjeva zbližavanja i evolucije svijesti može doseći oslobođenje, odnosno svjesno spajanje s univerzalnom kozmičkom svijesti, a oni su:

1. Yama (moralne i etičke vrijednosti)
2. Niyama (asketizam)
3. Asana (položaji Hatha yoge)
4. Pranayama (vježbe disanja i kontrola daha)
5. Pratyahara (kontrola osjetila)
6. Dharana (zaustavljanje djelovanja uma)
7. Dhyana (meditacija)
8. Samadhi (potpuno stapanje s kozmičkom svijesti, gubitak osjećaja odvojenosti, odnosno nepostojanje odnosa subjekta i objekta, stanje jedinstva).

6.2.5 Mimamsa darshana

Mimamsa ili Karma Mimamsa darshana filozofska je škola koja se bavi spoznajom istine kroz iskustvo djelovanja i pravilnog ponašanja. Ona pridaje veliku važnost dharmi i karmi. Znači, čovjek kroz svoje djelovanje i dužnost, isključivo u skladu s moralnim i etičkim načelima, dolazi do krajnjeg cilja života. Samo ispravno, moralno ponašanje može pojedincu priskrbiti mir i zadovoljstvo u ovom i bilo kojem drugom životu. Na trajnim vrijednostima i dharmi počiva cijeli univerzum. Zaštitnici i predstavnici dharme na Zemlji bili su brojni avatari (božanska utjelovljenja), sveci i mistici. Ova filozofija ističe važnost izvršavanja vlastitih dužnosti. Da bi pojedincu u tome pomogla, ova filozofska škola objašnjava važnost izvršavanja obreda i rituala Veda. Vede su klasificirane kao skup naredbi (vidhi), mantri, pravilnog govora (naamadheya), zabrana (nishedha) i objašnjenja (arthavaada). Ova filozofija također podrazumijeva cijeli niz prinošenja žrtvi (ne misli se na živa bića) koja su opisana u Vedama.

6.2.6 Vedanta darshana

Vedanta škola filozofije najpopularnija je i najrasprostranjenija filozofska misao u Indiji. Za nju možemo reći da je znanost o spoznaji Boga. Za Vedanta filozofiju početak i uzrok svemira jest Brahma kao princip kozmičke inteligencije koja je preduvjet za kreaciju, njezino održavanje i pralayu, odnosno sažimanje (uništenje, anihilaciju) svemira prije njegovog ponovnog nastajanja. Bog Brahma ima dva aspekta: jedan je Aatman, a drugi Maya. Aatman je univerzalni duh iz Sankhya filozofije, a Maya je snaga obmane ili iluzije koja je zaslužna za osjećaj različitosti u materijalnome svijetu, odnosno ona je drugo ime za prakriti ili prirodu. Zbog utjecaja Maye mi sebe, okolinu i Svemir vidimo odvojeno (dvojnost).

Advaita Vedanta filozofija zauzima sam vrh filozofske misli i sadrži nekoliko krajnje apstraktnih pojmova poput Advaita filozofije, odnosno filozofije NE-dvojnosti (Shankaracharye). Krajnja je misao ovog specifičnog dijela Vedanta filozofije kako u Svemiru ne postoji ništa što je odvojeno ili različito. Naime, stvari samo izgledaju drukčije. Kako u materijalnom svijetu ne postoji ništa što nema ime i oblik, ime i oblik su Maya, a Istina koja se skriva iza njih sveprisutna je snaga koja je pokretač cijelog univerzuma. Odnosno, Aatman i Paramatman (univerzalna kozmička duša) jedno su te isto.

Postoji škola Vishishtaadvaita Vedanta filozofije koja zastupa stajalište kvalificirane nedvojnosti, a autor joj je Raamaanuja. Ona govori kako je individualna duša odvojena od univerzalne duše, ali je ipak ovisna o njoj.

Škola Dvaita Vedante podupire filozofiju dualiteta, odnosno zastupa dualistički pogled na svijet i na njegov postanak. Dvaita ili dualistička filozofska škola kaže kako su individualna duša i univerzalni duh različiti i odvojeni jedan od drugoga.

Možemo reći da u indijskoj filozofiji postoje podjele oko dvaju glavnih filozofskih stajališta i pogleda. Svih šest navedenih različitih filozofskih škola prihvaća Vede kao vrhovni autoritet i nazivaju se Astika filozofije (od riječi asti – „to je tako"), a razlikuju se od filozofija Carvakas (materijalista), Budista i Jaina, koje ne priznaju i ne prihvaćaju Vede kao glavni autoritet i nazivaju se Nastika (ili „to nije tako") filozofije. Indijske filozofske škole možemo podijeliti na teističke i ateističke. U jednom objektivnom smislu njihova je razlika minimalna. Obje škole drže kako je čovjekov cilj oslobođenje.

Bitna je razlika u tome što prva govori kako je Bog tvorac svemira, dok druga ne govori o Bogu kao tvorcu, već koriste pojmove poput Uma ili prosvijetljenog uma, a cilj im je isti, oslobođenje. Obje se više-manje bave pojmom dharme i mokshe (oslobođenjem).

Kako bismo uvidjeli njihovu glavnu razliku, moramo se vratiti na njihovu osnovnu postavku. Naime, filozofije se oslanjaju na tezu o četiri životna cilja (opširnije o njima poslije) ili purusartha, odnosno četiri čovjekova cilja: dharma (etika), artha (stjecanje materijalnog), kama (postizanje želja) i moksha (oslobođenje). Glavne razlike filozofskih pogleda odnose se na gledištu dharme i mokshe. Učenje filozofskih škola vrlo je suptilno, njihove teorije o stvaranju, oslobođenju i Bogu mogu se shvatiti vrlo raznoliko i fleksibilno.

7. POGLAVLJE: Ayurveda i budizam

Toj je filozofskoj školi temelje postavio Gautama Siddhartha Buddha. Možemo je svrstati u ateističke filozofije jer u sebi nema koncept Boga i, jednako tako, jer ne počiva na Vedanti. Ali u drugu ruku, cijela postavka i temelj ovog učenja leži u pitanjima dharme i mokshe. Buddha nije vjerovao u postojanje atme (duše), ali vjeruje u različita stanja svjesnosti. Jednako tako, vjerovao je u samsaru, odnosno neprestane cikluse rađanja i umiranja (patnje) sve do trenutka oslobođenja. Danas postoje mnoge škole budizma, ali možemo reći da su dvije glavne, Hinayana i Mahayana. Ove se dvije škole razlikuju u svojim ciljevima, odnosno Hinayana škola smatra kako je cilj sljedbenika postići nirvanu i na taj način zaustaviti patnju (dukkha), a Mahayana škola vidi smisao u postizanju što viših stanja svijesti s ciljem učenja, vodstva i spasenja svih bića koja pate. Kroz mnoge inkarnacije i patnju razvijamo jednu od najvažnijih kvaliteta, stanje Bodhichitta, odnosno stanje velike samilosti. Znači, pojedinci koji su dosegli visok stupanj svijesti neprestano će se vraćati i reinkarnirati u samsari kako bi spasili i posljednje biće. Da bi se za to odlučili, razvijanje samilosti od presudne je važnosti.

Ono što najviše muči zapadnjake u potpunom razumijevanju budističke filozofije jest to što ona s jedne strane negira dušu i Boga, a s druge strane vjeruje u dharmu, karmu i reinkarnaciju. Jedan je od razloga i taj što zapadnjaci, pogrešno tumačeći filozofiju, povezuju Boga s kaznom i osvetom. Odnosno, ako ne postoje Bog i duša, kako onda može biti kazne, patnje i drugih života koje povezujemo s karmom? Već smo u poglavlju o karmi napisali da ona nije nikakva kazna, već rezultat i posljedica djelovanja, odnosno rezultat koji donosi osjećaj sreće/zadovoljstva (sukha) i patnju (dukkha), a oni su, zahvaljujući neprestanoj mijeni, nestalni procesi. Budisti su pojam duše zamijenili pojmom suptilnog uma. Suptilni je um viši um koji ima kvalitetu nepromjenjivosti, dok je obični, niži um u stalnoj mijeni, dakle promjenjiv, te njega razvijamo kroz inkarnacije. Tako suptilni um zapravo ima kvalitete duše. Mijenjanje uma kroz inkarnacije važno je za budiste jer oni nastoje pročistiti um od ljutnje, zlobe, ljubomore i sl. s ciljem postizanja suosjećanja i što većeg stupnja svijesti. Budizam je imao jako velik utjecaj na ayurvedu.

Veliki indijski budistički kralj Asoka u 3. st. pr. Kr. dao je na kamenu isklesati: „Svugdje u kraljevstvu gdje vlada Kralj Priyadarsi (Asoka) postoje dvije vrste medicinskih tretmana, jedni za ljude i jedni za životinje. Ondje gdje ne postoje biljke korisne za zdravlje ljudi i životinja, treba ih dovesti iz drugih dijelova zemlje i zasaditi na sveopću korist ljudi i životinja." U tom tekstu postoji prvi zapis o organiziranim dispanzerima i bolnicama za ljude i životinje.

Poslije dolaska budizma u Šri Lanku, lokalni kraljevi slijedili su upute kralja Asoke i organizirali uslugu besplatne hrane i lijekova za siromašne i bolesne. U budističkom kodeksu discipline i ponašanja budističkim je svećenicima odobreno da liječe određene vrste bolesti. Kada je Buddha osobno liječio bolesnog svećenika, rekao mu je da onaj koji njeguje bolesnog, njeguje i poštuje njega. Nagarjuna je jedan od najvećih budističkih svećenika i ayurvedskih liječnika. Jednako je tako napisao nekoliko ayurvedskih tekstova koji govore o liječenju s pročišćenim metalima, osobito sa živom.

8. POGLAVLJE: Ayurveda i indijska filozofska misao

8.1 Ayurveda i indijska filozofija

U ovome poglavlju govorimo o indijskoj filozofiji u domeni ayurvedske medicine. Ayurveda kao medicinski nauk koristi neke postavke i zaključke navedenih filozofskih škola kako bi objasnila određene stvari u domeni medicinskog nauka. Kao što smo već rekli, cilj ayurvede nije samo liječenje nego je to prvenstveno duhovno prosvjetljenje, odnosno oslobođenje, zatim prevencija, i tek na kraju, kao treći cilj, dolazi liječenje bolesti. Ayurveda gotovo svu težinu stavlja na prevenciju bolesti, koja se sastoji od jednostavnih promjena svakodnevnog životnog stila. Koliko znamo, zapadni medicinski nauk ne poduzima ništa u pogledu prevencije bolesti, već djeluje „preventivnim" fizičkim sredstvima koja nisu u suglasju s prirodom, niti uzimaju u obzir životni stil pojedinca, zbog čega su i rezultati takvih postupaka vrlo slabi. Moderni uređaji i sredstva hladni su, teški, mrtvi i neprirodni, te sa sobom nose kvalitetu hladnoga uma koji ih je osmislio. Ayurveda svoja sredstva i postupke crpi iz same filozofije prirode i života, ona je u suglasju s prirodnim tokovima i kao takva, puna je života, topline, mekoće, pozitivne energije, suosjećanja i ljubavi. Ayurveda je nastala iz univerzalnog realiziranog uma koji posjeduje kvalitete svetosti i ljubavi. Ayurveda nije sustav medicine u zapadnom smislu riječi, već je sveobuhvatan nauk o umijeću življenja. Ona u sebi sadrži sve aspekte ljudskog života. Već smo više puta ponovili kako sama riječ ayurveda, sastojeći se od dviju riječi: ayus (život) i ved (znanje), znači znanost o životu. Ayurveda nas uči kako živjeti i ostvariti ono zbog čega smo se rodili, odnosno utjelovili. Uči nas o četiri životna cilja (opis u drugome poglavlju). Ona je nauk o samom životu i svemu onome što pojam života uključuje. Rekli smo kako riječi na sanskrtu imaju mnoga značenja, pa tako i riječ ayus ima značenje nečega što nosi kombinaciju tijela, čula, uma i duše, a njezini su sinonimi dhari (onaj koji sprečava tijelo da se raspadne), zatim jivita (koji održava život), nityaga (koji služi kao održavatelj tijela) i anubandha (koji se seli iz tijela u tijelo). Svi ovi sinonimi jasno određuju stanovnika tijela – purushu (svijest) i samo materijalno tijelo – prakriti ili prirodu.

Ayurveda se služi indijskom filozofijom kako bi objasnila postanak čovjeka i svemira. Svi fenomeni koji se mogu vidjeti i osjetiti čulima nazivaju se vyakta (manifestirano), a sve ono što je izvan domašaja čula jest avyakta ili nemanifestirano. Ayurveda se poslužila Nyaya i Vaisesika filozofskim školama kako bi objasnila fizičku i kemijsku aktivnost u ljudskom tijelu. Iz Sankhya filozofije uzela je objašnjenje postanka čovjeka i univerzuma. Govori se kako su čovjek i univerzum jedno i to se objašnjava panchamahabhuta teorijom, odnosno teorijom o pet velikih elemenata kreacije: akasha ili eter, vayu ili zrak, tejo ili vatra, jala ili voda i prithvi ili zemlja. Cijeli univerzum prožet je elementima kreacije i ne postoji mjesto gdje oni nisu prisutni. Galaksije, zvijezde, planeti i ljudsko tijelo sastoje se od iste supstancije, odnosno od panchamahabhuta elemenata (doslovce – 5 velikih elemenata). To se jednako tako može objasniti teorijom makrokozmosa u mikrokozmosu. Čovjek kao najsavršeniji oblik kreacije nije nastao pukom slučajnošću i slučajnim spajanjem molekula. On je na pijedestalu evolucije svijesti, utjelovljene u ljudsko tijelo kao fizičko vozilo (deha vahana) te svijesti. Evolucija svijesti uključuje i evoluciju oblika, od suptilnog prema materijalnom. Samo utjelovljenjem svijesti isključivo u ljudskom tijelu, kao najsavršenijem obliku (vozilu), daje se prilika za postizanje krajnjeg cilja evolucije, odnosno duhovnog prosvjetljenja.

Indijska filozofija u ayurvedi obuhvaća nekoliko aspekata i tema:

1. Prvi aspekt ayurvedske filozofije obuhvaća prirodne zakone i objašnjenja koja se odnose na našu materijalnu razinu ili stvarnost. Ovdje je riječ o prirodoslovnim znanostima i područjima koja se bave proučavanjem odnosa u prirodi, poput fizike i kemije.
2. Drugi aspekt ayurvedske filozofije obuhvaća metafizičke postavke postanka svemira, našega svijeta i čovjeka. Rekli smo kako je upravo ovaj vid filozofije vrlo blizak s nekima od modernih stajališta i grana moderne znanosti poput kvantne fizike.
3. Treći aspekt ayurvedske filozofije vezan je za pitanje dharme ili moralne filozofije koja čovjeku daje upute i ograničenja na svakodnevnom putu. Ovdje se pod ograničenjima ne misli na pre-

drasude, već na logične i prirodne postavke. U ovoj je filozofiji moralni zakon oslobođen straha, krivnje i grijeha te se čovjeku daje slobodan izbor u punoj slobodi i ljubavi da učini sve kako mu je volja. Sva su ograničenja dana u duhu suosjećanja i ljubavi, i u cilju poticanja svjesnog odabira pravilnog puta, a nikako besmislenih zabrana. Osobi se daje na znanje kako svako djelovanje koje je u suprotnosti sa zakonima prirode otvara vrata povratnim reakcijama bilo koje vrste karaktera.

8.2 Padartha Vignanam ili teorija o objektima postanka (gradivim elementima svemira)

Ovdje samo iznosimo postavku koju je ayurveda prihvatila iz Vaisheshika filozofske škole. Padartha vignam sastoji se od šest osnovnih gradivih dijelova kojoj je poslije dodan i sedmi, ali samo kao podloga za filozofske diskusije.

1. Dravya ili padartha (materija)
2. Guna (kvaliteta, svojstvo)
3. Karma (djelovanje, akcija)
4. Samanya (sličnost)
5. Visesa (različitost)
6. Samavaya (nerazdvojnost, međusobna povezanost)
7. Abhava (nepostojanje) – ova kategorija nije obuhvaćena u ayurvedi jer je glavno težište, smisao i cilj ayurvede život, tako da abhava postoji samo kao kategorija u filozofskim razgovorima i diskusijama.

Sanskrt je veoma složen jezik jer sadrži apstraktne filozofske pojmove i stajališta, pri čemu gotovo svaka riječ ima puno značenja i sinonima. Zato je teško točno objasniti osnovno značenje i dodana značenja neke riječi. Na primjer, riječ padartha u doslovnom smislu prevodi se kao materija, a sastoji se od dviju riječi: pada – riječ, i artha – značenje. Padartha ili materija, dakle, nije ništa drugo doli riječ koja ima neko značenje. To je upravo tako, jer kao što znate, na svijetu ne postoji ništa, nijedan oblik koji nema neko značenje, a njega obilježavamo imenom. U fizičkom svijetu oblik kao materija i ime nerazdvojni su. U našem svijetu riječ kao ime i oblik idu uvijek zajedno te ih je nemoguće rastaviti. Abhava se odnosi na ono što ne postoji i što nema svoje ime.

8.3 Dravya vigyan ili nauk o materiji

Riječ dravya dolazi od korijena riječi dru (nešto što teče), a riječ vigyan od korijena riječi vidya (znanje, nauk). Za sve oblike ili predmete koji su podložni vremenu, odnosno promjenjivi s vremenom, možemo reći da „teku" sukladno s vremenom. Sve stvari koje se spajaju, dijele i neprestano teku rijekom promjena možemo nazvati dravya ili materija. Kao što znamo, materija je nestalna i promjenjiva. Sve stvari u našem okruženju, odnosno materijalnom univerzumu, imaju te kvalitete i time spadaju u kategoriju dravye, odnosno materije. Iz materije (dravya) nastale su druge dvije kategorije, guna (kvaliteta) i karma (djelovanje). Kvaliteta određene tvari i akcija/djelovanje ne mogu postojati zasebno bez materije, odnosno materija u svojoj biti ima kvalitetu i djelovanje. U ayurvedskoj medicini to je jako bitno jer prema određenom utjecaju materije, u koju spadaju i lijekovi koji također imaju i kvalitetu i djelovanje, određuje se lijek koji se primjenjuje. Jednako tako, sve što unosimo u tijelo putem hrane, pića ili lijeka ima svoje djelovanje prema teoriji kvalitete i akcije/djelovanja, odnosno izazvat će u ljudskom tijelu promjene, a one će ovisiti o kvaliteti i djelovanju određene supstancije. Postoje dvije vrste dravya: karana dravya i karya dravya.

8.3.1. Karana dravya

Karana dravya sastoji se od devet uzročnih elemenata iz kojih je proizašao cijeli univerzum. Uzročni elementi postanka neuništivi su i ne mogu se podijeliti na manje dijelove. Dravya je osnovni temelj ili element na kojem počivaju druge kategorije. Karana dravya obuhvaća i teoriju pet elemenata ili panchamahabhuta, kojoj dodaje još četiri elementa. Ovdje počinjemo od najgrubljeg elementa ili zemlje iz teorije o pet elemenata i zatim dodajemo preostale elemente prema karana dravyji.

1. Phritvi (zemlja) je peta mahabhuta (element) koji izvire iz prethodnog elementa vode, vidljiva je i odlika joj je težina i tvrdoća.
2. Ap (voda) je četvrta mahabhuta i izvire iz prethodne teja mahabhute, vidljiva je i odlika joj je tekuće stanje.
3. Teja mahabhuta (vatra) je treći element koji izvire iz prethodne vayu mahabhute, vidljiva je i u sebi nosi moć topline.
4. Vayu mahabhuta (vjetar) je drugi element koji izvire iz akashe, nevidljiv je, ali ga možemo osjetiti dodirom. Njime dominira rajo guna i u sebi nosi moć kretanja.
5. Akasha mahabhuta (eter) je prvi element iz kojega su nastala i proizašla ostala četiri (panchamahabhuta – pet velikih elemenata). Akasha je nevidljiv element i njime dominira sattva guna.
6. Dik (prostor) je čimbenik koji određuje prostor i smjer.
7. Kala (vrijeme) je čimbenik koji opisuje vrijeme (prošlost, sadašnjost, budućnost).
8. Atma (duša) je nematerijalna i neuništiva. Osnova je života, odnosno svijesti, osjeta i djelovanja.
9. Manas (um) je instrument spoznaje, a odlikuje ga razmišljanje, razumijevanje i znanje.

8.3.2. Karya dravya

Karya dravya je, da tako kažemo, „sirovi" materijal univerzuma i u nju spadaju sve materijalne stvari koje podliježu promjeni, odnosno uništenju. Nakon nekog vremena u određenome materijalnom obliku, vraćaju se u uzročne elemente. Karya dravya nastala je iz različitih kombinacija uzročne materije i kao takva je bezbrojna, što se može vidjeti u različitosti materijalnog svijeta, odnosno same prirode.

U svojoj klasifikaciji, karya dravya obuhvaća nekoliko skupina, a bitne su:

1. Chetana dravya – uključuje živa bića
2. Achetana dravya – uključuje neživu materiju, odnosno bića (poslije ćemo objasniti da u ayurvedi ne postoje neživa bića).

Chetana dravya dalje se dijeli na dvije podskupine:

1. Antash chetan – bića koja mogu osjetiti, ali se ne mogu izraziti (biljke)
2. Antarbahya chetan – bića koja osjećaju i odgovaraju na osjete.

Antash chetana dalje se dijeli na četiri podskupine:

1. Vanaspati – pojam za cvijet biljke koji je skriven, te se ne vidi, kao kod Ficusa bengalensisa (vat) i Ficusa glomerata (udumbara)
2. Vanaspatya – pojam za cvijet ili plod koji je vidljiv (breskva, šljiva)
3. Ausadh – pojam za biljku koja umire nakon davanja ploda (pšenica, riža)
4. Viruddha – pojam za biljke koje spadaju u puzavce, kao npr. Tinospora cardifolia (guduchi) i Boerhaavia diffusa (punarnava).

Antarbahya chetana dijeli se na četiri podskupine:

1. Jarayuj – bića koja su se rodila iz placente (jarayu), kao npr. ljudska bića
2. Andaj (jaje) – bića koja su se rodila, tj. izlegla iz jajeta, npr. ptice, kornjače
3. Swedaj (znoj) – bića koja su stvorena iz znoja, npr. crvi, insekti
4. Udbhij – bića koja žive u zemlji.

Postoji još podjela karya dravyje, kao npr. po podrijetlu, prema načinu na koji se koristi, prema okusu itd.

Achetana dravya odnosi se na materiju za koju se može reći da je neživa.

8.4. Paramanu u ayurvedi

Prema Vaishsika školi paramanu ili atom najmanji je nedjeljivi dio materije, npr. prithvi, teja, vayu. Paramanu nije u relaciji s atomom moderne fizike. Atom se u fizici sastoji od više dijelova. Značenje atoma u Vaishsika školi je drukčije i odnosi se na najmanji i nedjeljivi dio materije. Elementi u ayurvedi (npr. panchamahabhuta) vječni su jer su nedjeljivi i ne mogu se uništiti. Fizički su elementi zemlje ili vode proizvedeni od različitih kombinacija atoma i kao takvi nisu vječni, nego podliježu promjeni i uništenju. Cijeli univerzum sačinjen je od dijelova. Kad bismo stvari dijelili na sve manje i manje dijelove, na kraju bismo došli do najmanjeg nedjeljivog dijela, a to je paramanu.

8.5. Guna vigyan ili nauk o kvalitetama

Rekli smo da materija (dravya) u svojoj biti ima kvalitetu (guna), odnosno svojstvo i djelovanje (karman). Jednako tako, ono što nas privlači nekoj materijalnoj stvari (dravya) zove se guna (kvaliteta, svojstvo).

U ayurvedi postoji 41 svojstvo i ona se dijele na nekoliko skupina:

A. Sartha indriya – gune osjeta, sveukupno ih je 5.

B. Gurvadi gune – gune materije, sveukupno ih je 20

C. Adyatmic gune – sveukupno ih je 6, a karakteristične su za živa bića, odnosno kvalitete atme (duše)

D. Samanya gune – sveukupno ih je 10, a odnose se na općenita svojstva.

A) Sartha indriya gune su kvalitete povezane s našim osjetima:

1. *Shabda ili zvuk* – svojstvo etera (akasha) mahabhute. Postoje tri elementa odgovorna za zvuk: sanyog, vibhaga i shabda.

– Sanyog ima značenje susreta dviju stvari, odnosno zvuka koji se čuje kada lupite jednom stvari o drugu.

– Vibhaga ima značenje odvajanja, to je zvuk koji se čuje kod trganja papira.

– Shabda ima značenje zvuka koji je nastao kroz drugi zvuk. U ayurvedi se teorija prema kojoj nastaje zvuk na taj način zove vichitaranga nyaya. Primjer zvuka nastalog na ovaj način jest kamenčić bačen u vodu i valovi koji se kružno šire od mjesta njegova pada.

Na taj način nastaje zvuk od kamenčića bačenog u vodu, ali i zvuk valova koji se šire akashom/eterom i prostorom.

U ayurvedi se zvuk dijeli u dvije skupine: dhwanitmak (zvuk) i vanitmak (slova, odnosno abeceda)

2. *Sparsha ili dodir* – svojstvo koje se osjeća preko kože. Dodir je svojstvo vjetra, odnosno vayu mahabhute. Postoji tri tipa dodira: shita ili hladan dodir, ushna ili topao dodir i anushnashita ili dodir koji nije ni hladan ni topao.
3. *Rupa ili oblik* – svojstvo oblika primamo vidom. Postoji sedam tipova vida: shukla (bijelo), nila (plavo), pita (žuto), harita (zeleno), kapish (smeđe), rakta (crveno) i chitra (točkasto). Element vatre predominantan je u svojstvu oblika (vatra je prvi od pet elemenata /eter, zrak, vatra, voda, zemlja/ koji ima fizičku manifestaciju ili oblik).

Ima i drugih elemenata koji daju određenu primjesu oblicima vida, npr. abhaswar shukla ili zamagljeno bijelo svojstvo je jala mahabhute. Prithvi mahabhuta ili element zemlje ima svih sedam tipova, odnosno oblika vida. Bhaswar shukla ili blješteće bijelo svojstvo je teja mahabhute ili elementa vatre.

4. *Rasa ili osjet okusa* – svojstvo okusa osjećamo jezikom. Postoji šest vrsta okusa: madhura (slatko), amla (kiselo), lavana (slano), tikta (gorko), katu (ljuto), kashaya (trpko). Samo prithvi jala mahabhuta imaju svih šest okusa, jer različiti okusi ovise o različitim elementima u tvarima.
5. *Gandaha ili osjet njuha* – svojstvo mirisa osjećamo njuhom. Kvaliteta njuha svojstvo je prithvi mahabhute ili elementa zemlje. Postoje dvije vrste mirisa, a to su: surbhi (ugodan miris) i asurbhi (neugodan, loš miris).

B) Gurvadi gune su:

1. *Guru (težina)* – svojstvo koje materiju čini teškom i pretežno se sastoji od jala i prithvi mahabhute, odnosno vode i zemlje. U tijelu je predstavljeno kapha doshom.
2. *Laghu (lakoća)* – svojstvo koje materiju, odnosno tijelo čini lakšim i sastoji se pretežno od vayu i agni mahabhute, odnosno elementa

vjetra i vatre. Ova kvaliteta pojačava vatha doshu i smanjuje kapha doshu. Ayurvedske terapije poput pročišćavanja kanala (srote; poslije objašnjeno) i povećanje rada probavne vatre u tijelu svojstva jesu ove gune.

3. *Sita (hladnoća)* – svojstvo koje pojačava hladnoću i smanjuje toplinu u tijelu. Sastoji se pretežno od jala mahabhute, odnosno elementa vode. Madhura, tikta i kashaya rasa pojačavaju ovu kvalitetu. Ova se guna koristi u ayurvedskoj medicini u liječenju nesvjestice, žedi i osjećaja žarenja.
4. *Usna (toplina)* – svojstvo koje djeluje suprotno od hladnoće i sastoji se pretežno od agni mahabhute, odnosno elementa vatre. Amla, lavana i tikta rasa pojačavaju ovu kvalitetu. Pojačava pittha doshu i smanjuje vatha i kapha doshu. Povećavajući tjelesnu toplinu, izaziva znojenje, a jednako tako pomaže kod gubitka svijesti, žedi i osjećaja žarenja.
5. *Snigdha (mekoća, masnoća)* – svojstvo koje stvara mekoću i glatkost tijela. Sastoji se pretežno od jala mahabhute, odnosno elementa vode. Ovu kvalitetu možemo naći u madhura, amla i lavana rasi. Ova kvaliteta pojačava kapha doshu i smanjuje vatha doshu u tijelu. Ova guna djeluje na svojstvo mekoće i glatkoće. Jednako tako djeluje kao afrodizijak, te na snagu, kožu itd.
6. *Ruksa (grubost, suhoća)* – svojstvo koje stvara suhoću, grubost i tvrdoću. Možemo je naći u prithvi i vayu mahabhuti, odnosno elementu zemlje i vjetra. Možemo je naći u katu, tikta i kashaya rasi. Povećava vatha doshu i smanjuje kapha doshu u tijelu. Glavna je funkcija ove gune apsorpcija. Koristi se za smanjivanje izlučevina. Povećava tvrdoću i gruboću, uništava snagu i vitalnost.
7. *Manda (tupost)* – svojstvo koje izaziva tromost i tupost tijela. Višak jala mahabhute, odnosno elementa vode u tijelu stvara tromost. Ova kvaliteta pogoršava kapha doshu i smanjuje pittha doshu u tijelu. Ova je guna odgovorna za stvaranje tuposti i slabljenje funkcija. Izaziva retardaciju, tupost, spore i slabe akcije/djelovanja.
8. *Tiksna (oštrina)* – svojstvo suprotno od tuposti, stvara brzo djelovanje. Agni mahabhuta, odnosno element vatre odgovoran je za to svojstvo. Ova kvaliteta pogoršava pittha doshu i smanjuje kapha doshu u tijelu. Odgovorna je za brzinu, oštrinu i ima djelovanje suprotno od manda gune.

9. *Sthira (nepokretnost)* – svojstvo koje je odgovorno za stabilnost i sastoji se pretežno od prithvi mahabhute, odnosno elementa zemlje. Možemo je naći u madhura, tikta i kashaya okusima. Pogoršava kapha doshu i smanjuje vatha doshu. Ova guna daje stabilnost, zaustavlja izlučevine i stvara opstrukcije u tijelu.
10. *Sara (pokretljivost)* – svojstvo koje potpomaže izbacivanje fekalija (stolica, urin) i plinova iz tijela. Možemo je naći u vayu i agni mahabhuti, odnosno elementu vjetra i vatre. Posjeduju je amla, lavan i katu rasa. Pogoršava vatha doshu u tijelu. Ova guna najčešće se koristi u terapijama eliminacije.
11. *Mrdhu (mekoća)* – svojstvo koje stvara mekoću u tijelu. Može se naći u akasha i jala mahabhuti, odnosno elementu etera i vode. Posjeduje ju lavana rasa. Pogoršava kapha doshu u tijelu.
12. *Kathina (tvrdoća)* – svojstvo koje stvara tvrdoću i daje kompaktnost tijela. Sastoji se pretežno od prithvi mahabhute, odnosno elementa zemlje. Ovom se kvalitetom pogoršava vatha dosha.
13. *Vishada (čišćenje)* – svojstvo koje je u mogućnosti odstraniti ili „isprati" sluzavost iz tijela. Sastoji se od pritvi, vayu, teja i akasha mahabhute, odnosno od elementa zemlje, vjetra, vatre i etera. Ovo svojstvo smanjuje vatha i kapha doshu u tijelu. Ova guna ima kvalitetu „čišćenja", odnosno uklanjanja sluzavosti.
14. *Picchila (sluzavost)* – svojstvo koje sjedinjuje kao neka vrsta „ljepila" i sastoji se od jala mahabhute, odnosno elementa zemlje. Ovo svojstvo pogoršava kapha doshu i smanjuje vatha doshu u tijelu. Ova kvaliteta ima svojstvo združivanja. Znači, djeluje na povećanje tkivnih elemenata (dhatu) i povećanje snage.
15. *Shlakshna (glatkoća, mekoća)* – svojstvo ugodnog dodira koji se naziva sukhada sparsha, a ta se kvaliteta naziva shlakshna (glatkoća). Razlika između ove i picchila gune sastoji se u tome što picchila guna posjeduje kvalitetu mekoće zbog elementa vode, a shlakshna guna posjeduje kvalitetu mekoće kroz nedostatak elementa vode. Samu je razliku filozofski teško definirati.
16. *Khara (hrapavost)* – svojstvo koje izaziva neprijatan dodir ili dukshad sparsha. Izaziva osjećaj hrapavosti i nalazimo je pretežno u vayu mahabhuti, odnosno elementu vjetra. Ova kvaliteta pogoršava vatha doshu u tijelu. Jednako tako djeluje i na smanjenje kvalitete tkivnih elemenata.

17. *Shortva (veličina)* – svojstvo prithvi mahabhute koje pogoršava kapha doshu u tijelu. Ima svojstvo blokade kanala u tijelu, opstrukcije. Djeluje na snagu zglobova i povećava tijelo.
18. *Suksma (suptilnost u smislu veličine)* – svojstvo koje daje kvalitetu mikroskopske veličine koja ulazi u formaciju tijela. Može se naći u akasha, vayu i teja mahabhuti, elementu etera, vjetra i vatre. Pogoršava vatha doshu u tijelu. Ova guna ima svojstvo diskoloracije i dobre probave.
19. *Sandra (gustoća, solidnost)* – svojstvo solidnosti i stabilnosti. Pretežno se sastoji od prithvi mahabhute, odnosno elementa zemlje. Pogoršava kapha doshu u tijelu. Ova kvaliteta daje solidnost i pomaže rastu.
20. *Drava (tekuće stanje, fluidnost)* – daje svojstvo protoka, a sastoji se pretežno od jala mahabhute, odnosno elementa zemlje. Postoje dvije vrste ove kvalitete, a to su: sansidhik (sastoji se pretežno od jala mahabhute) i naimittika (pretežno se nalazi u prithvi i agni mahabhuti).

C) Adyatmic gune su svojstva duše (atma):

1. *Budhi (intelekt)* – svojstvo koje nam daje mogućnost razmišljanja i razlučivanja te nam omogućuje ono potrebno za život (načini ponašanja, stavovi, djelovanja itd.). Intelekt upotrebljavamo svakodnevno i nezaobilazan je dio života. Postoje dva tipa intelekta, smruti i anubhava. Smruti je intelekt koji se razvija u voljnim radnjama, odnosno u nastojanjima da nešto usavršimo. Anubhava intelekt mogao bi se prevesti kao iskustvo istine, odnosno on je potreban za razlučivanje bitnog od nebitnog i spada u viši intelekt bitan za samoostvarenje ili oslobođenje. Anubhava intelekt dijeli se na dva dijela:
    - a) Yathartha nam omogućuje da spoznamo je li nešto stvarno, a na materijalnoj razini omogućuje razlikovanje (npr. je li automobil automobil ili nešto drugo). On je bitan za određivanje istine i stvarnosti na svim razinama.
    - b) Ayathartha znači pogrešnu percepciju istine, odnosno grešku u razlučivanju stvari na svim razinama, (npr. ako zamijenimo automobil za tramvaj). On nam daje osjećaj pogrešne percepcije stvari i događaja.

2. *Iccha (želja)* – kvaliteta koja nam daje nagon za nečim što ne posjedujemo u bilo kojem smislu. Želja ima bezbroj.
3. *Dwesha (mržnja, ljubomora, nesviđanje)* – opisuje se kao nešto što nije dobro i djeluje nadražujuće i razarajuće na um i tijelo. Ljutnja i buntovništvo neki su od oblika navedenog.
4. *Prayatna (trud, nastojanje)* – aktivnost koju izvodimo da bismo nešto zadobili. Postoje dva tipa:
    a) Jeevan purvaka aktivnost je koju izvodimo da bismo se prehranili i preživjeli u životu (jelo, piće)
    b) Iksha-dwesha purvaka nas nagoni na djelovanje u smislu ispunjenja želja. Ako se želja ne ispuni, javljaju se ljubomora i ljutnja.
5. *Sukha (veselje)* – kvaliteta koja je ugodna umu i tijelu i jedino je prirodno stanje čovjeka (objasnit ćemo poslije).
6. *Dukha (patnja)* – stanje koje je neugodno umu i tijelu.

D) Samanya gune ili kvalitete općih svojstava:

1. *Para (bolji, glavni)* – kvaliteta boljeg ili višeg, a koju koristimo u izražavanju
2. *Apara (gori, lošiji)* – kvaliteta goreg ili lošijeg, također se koristi u izražavanju
3. *Samkhya (broj)* – kvaliteta koju koristimo s ciljem određivanja brojčane vrijednosti
4. *Yukti (svojstvo)* – svojstvo planiranja s ciljem postizanja uspjeha
5. *Samyoga (kombinacija)* – svojstvo koje omogućuje da se dvije stvari susretnu, spoje. Može biti jednostrana ili dvostrana, što ovisi o aktivnosti suprotnih strana, npr. ako ptica sjedi na grani, to je jednostrana kombinacija, ali ako majka u naručje uzima dijete koje podiže ruke, riječ je o dvostranoj kombinaciji. Jednako tako, ona može i ne mora biti intenzivna: intenzivna je ako se dvoje susretnu u cilju borbe, a ako se nađete u velikom krugu ljudi, nije intenzivna.
6. *Vibhaga (razdvajanje, podjela)* – kvaliteta odgovorna za razdvajanje i uništenje kombinacija

Postoji više tipova:

   a) Eka karmaja – jednostrano nastojanje za podjelom
   b) Dwandva karmaj – obostrano nastojanje za podjelom
   c) Sarva karmaj – nastojanje svih činitelja za podjelom

7. *Prthaktva (odvajanje)* – svojstvo koje odvaja jednu stvar od druge i daje osjećaj različitosti Postoji nekoliko vrsta razdvojenosti, a to su:
   a) Aanyogshan – nešto što ne može ići zajedno (npr. dva odvojena objekta)
   b) Vailakshama rupa – dva objekta koja imaju sličnosti i razlike, pripadaju istoj obitelji, ali su različiti (poput mačke i tigra)
   c) Anekta rupa – odnosi se na različitosti medu bićima iste vrste (npr. sve mačke nisu iste).
8. *Parimana (mjerenje, veličina)* – svojstvo mjerenja na veliko ili malo Postoji nekoliko skupina ili tipova:
   a) Anu ili mikroskopska veličina
   b) Mahat ili veliko
   c) Hraswa ili malo
   d) Dirgha ili dugo
9. *Samskara (pretvorba)* – svojstvo uspostavljanja određene kvalitete u stvarima koje ju ne posjeduju. Na primjer, u ayurvedi se koriste otrovne supstancije u svrhu liječenja, a prije toga podvrgnute su raznim metodama detoksikacije (npr. parada sanskara ili pročišćavanje žive).
10. *Abhyasa (ponavljanje, učenje)* – kvaliteta ponavljanja aktivnosti.

8.6. Karma vigyan ili nauk o djelovanju

Materija posjeduje kvalitetu (guna) i djelovanje (karma). Karman ili djelovanje u ayurvedi podrazumijeva terapijsko djelovanje ili bilo koju drugu vrstu akcije ili djelovanja. Jednako tako uključuje aktivnost pri transformaciji svojstava, kao npr. djelovanje metabolizma. Postoji i nekoliko podjela djelovanja, no zadržao bih se na značenju riječi karman u ayurvedi. Već smo rekli da riječ karma obilježava bilo koju vrstu djelovanja. O b a i a e u. Iako e karma ..svoistvo materije", ona se razlikuje od kvalitete (guna). Možemo reći da je karma uzrokom svega. Ona je pokretačka snaga.

8.7. Samanya i vishesa

Ove su dvije skupine vrlo važne za ayurvedu. S obzirom na to da postoji bezbroj supstancija od kojih se sastoji materija, najlakši je način da ih podijelimo prema sličnostima i razlikama. Samanya u ayurvedi zauzima prvo mjesto interesa. Ayurveda je usredotočena na tvari (materiju) koje posjeduju svojstvo samanye i vishese. Sve uzroke, simptome i tretmane u ayurvedi možemo objasniti samanyom i vihsesom. Znanjem o samanyi i vishesi odredujemo kvalitetu i djelovanje lijeka. Samanya daje osjećaj jedinstva i sličnosti, a vishesa daje osjećaj odvojenosti i različitosti. Stanje sličnosti odgovorno je za povećanje materije (dravya), kvalitete (guna) i djelovanja/akcije (karman). U ayurvedskoj medicini ima značenje inhibirajućeg i odjeljujućeg čimbenika. Uzmimo kao primjer drvo i njegove dijelove. Iako je drvo kao cjelina jedinstveno, svi ti pojedinačni dijelovi koji ga sačinjavaju (korijen, grane, lišće) imaju različite funkcije i različitu strukturu.

8.8. Samavaya

Ovdje govorimo o nerazdvojnom odnosu između tvari i njezine kvalitete, npr. odnos između šećera i slatkoće. Šećer i njegovu kvalitetu slatkoću nemoguće je odvojiti, oni su nerazdvojni, baš kao sol i slano, gorka sol i gorčina i slično. Dakle, ona kaže kakvo je što – kakvoća.

9. POGLAVLJE: Tri gune, pet elemenata, čovjek i svemir

9.1 Podrijetlo čovjeka i svemira

Prema ayurvedi, svaki je pojedinac izraz kozmičke energije. Jednako tako, sva je materija i nematerija proizašla iz avyakte, pojma koji se koristi za nešto što se još nije manifestiralo (svemir u stanju nemanifestiranosti). Pojam avyakta uključuje purushu (svijest) i prakriti (prirodu). Purusha je pasivna muška energija, a prakriti bi bila aktivna ženska energija, odnosno energija božanske kreativnosti. Purusha i prakriti, odnosno svijest i priroda nerazdvojni su, oni čine kreaciju i izmjenjuju se u beskonačnim ciklusima kreacije, održavanja i uništavanja. Igra u kojoj se mijenjaju neprestani ciklusi stvaranja, kreacije i uništavanja/skupljanja univerzuma naziva se lila ili božanska igra, i njoj nema ni početka niti kraja. Iz nemanifestiranog, odnosno božanske kreativne energije, nastao je mahat ili intelekt. Iz mahata je nastala ahankara ili ego sa svoje tri kvalitete (tri gune). Tri univerzalne i osnovne kvalitete ili gune su: sattvika (nešto uravnoteženo, čisto), rajastika (nešto što je aktivno) i tamastika (tromost, tupost ili potencijalna energija). Tri gune sveprisutne su u prirodi i sve sadrži kombinaciju njihovog djelovanja. Sattva i rajas u kombinaciji stvaraju jedanaest indriya ili osjeta (pet osjetilnih organa – oči, uši, nos, usta, jezik, koža i pet organa akcije, odnosno motornih organa – glasnice, ruke, noge, genitalije i rektum), plus um. Tamas i rajas u kombinaciji stvaraju pet tanmatri (suptilni elementi) i iz njih nastaje panchamahabhuta (pet osnovnih elemenata kreacije) iz kojih je nastala cijela živa i neživa kreacija. Kako je cijela kreacija nastala iz božanske svijesti, ona jednako tako posjeduje tu svijest (mikrokozmos u makrokozmosu). Jedina je razlika u tome što živa bića imaju jedanaest indriya (pet osjeta, pet organa akcije i um), dok tzv. neživa bića to nemaju, ali je to kod njih prisutno u latentnom obliku. Prema ayurvedi, biljke imaju um i osjete u latentnom obliku. Biljke imaju svijest, jer kako drukčije možemo objasniti ponašanje suncokreta koji se okreće s kretanjem sunca? Lavali (Gicea acida merrill) razvija plodove na zvuk grmljavine, bijapuraka (Citrus medica linn) daje plodove na miris mesa šakala, amra (Mangifera indica linn) razvija plodove na miris ribe, stablo Asoka (Saraca indica linn) razvija cvjetove na podražaj i udarac nogom ženske osobe. Svi nam ti primjeri govore da određeni osjeti djeluju i postoje i u biljnom svijetu. Iza osjeta uvijek postoji svijest jer je svijest pokretač čula. U životinja su osjeti razvijeni, ali im je um nedovoljno razvijen. U ljudskom se biću svijest potpuno utjelovila ili manifestirala zbog razvijenih svih osjeta i razvijenog uma, tako da jedina razlika između tzv. živih i neživih bića nije u svijesti jer nju svi posjeduju, nego u nepotpuno ili nedovoljno razvijenim osjetima i umu. Sada možete i s ovog stajališta logično shvatiti zašto se vegetarijanska hrana preporuča u odnosu na mesnu. Biljni svijet još nije razvio um, dok on u životinja već postoji, premda nije toliko razvijen kao u čovjeka. Znači, bića koja imaju nepotpuno (životinje) i potpuno (čovjek) razvijen um, imaju mogućnost emocionalnog iskustva i života. Biljke nisu na tako visokom evolucijskom stupnju kao životinje. Pojedine su vrste životinja na evolucijskoj razini odmah do čovjeka. Biljke nemaju razvijen um i čula su im vrlo suptilna. Premda životinje nemaju razvijen um poput čovjeka, one podjednako osjećaju i pate. Životinje osjećaju sav bol i strah, te zato njihovo ubijanje stvara teret negativne karme koja se u nekom obliku mora vratiti onima koji uzrokuju tu patnju. Uglavnom, patnja koja se nanosi nedužnim bićima svakako će imati negativne posljedice. Jer opet, da se vratimo malo unazad, nitko ne može očekivati dobre rezultate od loših djela. To apsolutno nema veze s bilo kakvim vjerovanjem u karmu, već sa zakonom „kako siješ, tako ćeš i žeti".

U svemiru se sve smjenjuje u ciklusima. Sve je u neprestanoj promjeni, kako galaksije i zvijezde, tako i ljudsko tijelo. U ljudskome tijelu svakog trenutka na tisuće stanica umire i istovremeno se rađa, tijelo se neprestano mijenja, ono umire i rađa se, uvijek iznova iz života u život. Sve što je povezano s činom kreacije i promjene, odnosno rađanja, održavanja i umiranja zove se prakriti ili priroda. Čovjekovo tijelo i um dio su prirode, ali sam je čovjek purusha (svijest). On je kao takav izvan utjecaja prirode, nedodirljiv, njegova bit (svijest) ne podliježe zakonima prirode.

Avyakta
(nemanifestirani svemir)

Mahat
(manifestirani svemir)
purusha i prakriti
(duh i priroda)

Buddhi (intelekt)

Ahankara (ego)

Sattva	Rajas	Tamas
Um (manas)	pet organa akcije (karmendriye)	pet osjetilnih organa (jnanendriye)

TANMATRE

Sabda, sparsa, rupa, rasa, gandha
(zvuk), (dodir), (oblik), (okus), (miris)

PANCHAMAHABHUTE

Akasa, vayu, tejo, jala, prithvi
(prostor, eter), (vjetar), (vatra), (voda), (zemlja)

9.2. Teorija pet velikih elemenata (panchamahabhuta)

Panchamahabhuta bi u slobodnome prijevodu značilo pet velikih elemenata. Kao što rekosmo, to su osnovni elementi kreacije i kao takvi su sveprisutni. Ne postoji ništa u univerzumu što se od njih ne sastoji. Današnja moderna znanost podijelila je univerzum i materiju na osnovne elemente koje možemo naći u periodičkom sustavu i koji su fizičke prirode. Kod pet velikih elemenata (panchamahabhuta) razlikujemo suptilne i fizičke elemente. Sva se materija sastoji od suptilnog i fizičkog dijela. Fizički oblik nastaje procesom materijalizacije od suptilnog prema manje suptilnom. Danas se ništa ne zna o uzročnom elementu postanka materije ili o suptilnim dijelovima materijalnih elemenata. Suptilno je temelj fizičkom. Naime, svi materijalni elementi mogu se svrstati u panchamahabhuta kategorije. Svih pet mahabhuta u međusobnom su odnosu, njih nije moguće odvojiti, svi su elementi prisutni u jednome i jedan u svima. Prthvi mahabhuta (zemlja) ne sastoji se samo od zemlje, nego i od drugih mahabhuta koji su ondje prisutni u manjem omjeru, dok je element zemlje dominantan. Tako se jedan element dijeli na dvije polovice, od kojih je jedna fizička, a druga suptilna. Suptilni dio elementa opet se dijeli na dva jednaka dijela, od kojih jedan ostaje nepodijeljen, a drugi se dijeli na četiri jednaka dijela. Na primjer, 1/2 akashe integrirana je s ostala četiri elementa: vjetrom, vatrom, vodom i zemljom. Fizički se eter, dakle, sastoji od 1/2 etera i 1/8 ostalih četiriju elemenata. Na taj se način ostvaruje prisustvo jednog elementa u svim drugima i svih drugih u jednome, s tim što uvijek postoji predominacija osnovnog elementa. Prema ayurvedi, ljudsko se tijelo sastoji od svih pet elemenata, kao i sve druge stvari u kreaciji, a tri su osnovna elementa: dosha, dhatu i mala.

9.3 Karakteristike mahabhuta

Mahabhute	svojstvo	fizički karakter	funkcija	psihološko svojstvo
Akasha (prostor, eter)	sabda	suptilna propustljivost	sattva	bez otpora
Vayu (vjetar)	sparsa sabda	pokret, lakoća	rajas	aktivnost
Tejas (vatra)	rupa, spasha, sabda	toplina, boja, probava	sattva	svjetloća, britkost
Jala (voda)	rasa, rupa, sparsha, sabda	tekućina, težina, hladnoća	tamas	muško sjeme, masnoća
Prithvi (zemlja)	gandha, rasa, rupa, sparsha, sabda	oštrina, čvrstoća	tamas	težina

1. Akasha mahabhuta (eter) – ima samo kvalitetu zvuka (sabda)
2. Vayu mahabhuta (vjetar) – ima dvije kvalitete: dodir (sparsha) i zvuk (sabda)

3. Agni mahabhuta (vatra) – ima tri kvalitete: oblik (rupa), dodir (sparsha) i zvuk (sabda)
4. Jala mahabhuta (voda) – ima četiri kvalitete: okus (rasa), oblik (rupa), dodir (sparsha) i zvuk (sabda)
5. Pritvi mahabhuta (zemlja) – ima pet kvaliteta: miris (gandda), okus (rasa), oblik (rupa), dodir (sparsha) i zvuk (sabda)

9.4 Tri doshe

Panchamahabhuta ili pet velikih elemenata (akash, vayu, tejo, jala, prithvi) u ljudskom su se tijelu (psihi i fiziologiji) utjelovili kao tri osnovne energije koje se nazivaju doshe, odnosno vatha, pittha i kapha. Sve tri doshe posjeduju svih pet elemenata, ali pojedini elementi dominiraju određenim doshama. Tri se doshe smatraju temeljima fiziologije tijela i na njima počivaju sve životne funkcije. Sve tri doshe prisutne su u cijelome tijelu. Postoje određeni dijelovi tijela i funkcije koje su dominantne za pojedinačnu doshu:

1. Vatha – dominantna akash i vayu mahabhuta
2. Pittha – dominantna agni, odnosno tejo mahabhuta
3. Kapha – dominantna jala i prithvi mahabhuta.

10. POGLAVLJE: Prakriti i vikruti

10.1. Konstitucijski tipovi – priroda duha i tijela

Riječ prakriti na sanskrtu znači priroda, kreativnost ili kreacija, ali je u ayurvedi njezino uobičajeno značenje konstitucija. Kad kažemo prakriti, mislimo na nečiji konstitucijski tip, odnosno na njegovu prirodu uma i tijela. Priroda je svakog pojedinca određena stanjem tri doshe pri začeću i takvom ostaje cijeli život. Postoji sedam vrsta konstitucija (prakriti) i svaka od njih posjeduje zaseban i karakterističan fizički, emocionalni i mentalni sklop:

1. Vatha-prakriti
2. Pittha-prakriti
3. Kapha-prakriti
4. Vatha-pittha prakriti
5. Vatha-kapha prakriti
6. Pittha-kapha prakriti
7. Sama-prakriti

Postoji nekoliko čimbenika koji određuju konstitucijski tip:

1. *Majčino i očevo stanje dosha u trenutku začeća.* Na primjer, ako otac ima dominantnu/povišenu kapha doshu, njegovim će ejakulatom dominirati ta dosha i ako majka istovremeno ima dominantnu/povišenu vatha doshu, njezinom jajnom stanicom dominirat će vatha, a kao rezultat toga, začeto će dijete imati kapha-vatha, odnosno vatha-kapha konstituciju.
2. *Mentalno stanje, odnosno misli i emocije za vrijeme začeća, ali i motivi i namjere samog čina sjedinjenja budućih roditelja.* Genitalni organi, kao organi reprodukcije o kojima ovisi ljud-

ska rasa, vrlo su profinjeni i podložni suptilnim energijama koje proizlaze iz misli i emocija. Ti misaoni oblici, odnosno psihološki utjecaji imaju utjecaj na sam čin snošaja i fizičko tijelo u smislu promjene kemijskog sastava okruženja, pH, temperature, cirkulacije u genitalijama. Stanje psihološkog utjecaja za vrijeme snošaja bit će dominantno u budućem djetetu. Npr. ako za vrijeme snošaja prevladava emocija straha (vatha), ljutnje (pittha), velike strasti/ požude (pittha) ili ako je snošaj potaknut koristoljubljem ili novcem (kapha), ili pak s nepoznatom osobom, strancem (vatha), sve će to imati neposredan utjecaj na doshu začetog djeteta i odredit će njegove životne navike, emocionalno i mentalno stanje. Drugim riječima, taj će čin predodrediti čovjekovu „sudbinu”. Stoga se svim budućim roditeljima preporuča da prije začeća djeteta prođu kroz razne tehnike fizičkog i mentalnog pročišćenja kako bi sve doshe u neravnoteži izbacili iz tijela i uma. Preporuča se posebna vrsta prehrane i ograničenja, odnosno životnih navika. Muškarcu se preporuča hrana bogata mlijekom, maslom (ghee), aswagandhe, izbjegavanje crvenog mesa, vrlo začinjene hrane, ljute hrane, patlidžana i hladnih napitaka. Dakle, preporuča se hrana pogodna za proizvodnju sjemena i ojasa (o tome poslije).

Ženi se preporučuje basmati riža, ghee, sezamovo ulje, amalaki, mungo grah i izbjegavanje peradi, crvenog mesa, češnjaka i sirovog povrća, odnosno preporuča se hrana koja ima veliku hranidbenu i umirujuću moć.

3. *Obiteljske nasljedne karakteristike, modernim jezikom: genetski utjecaj.* U obiteljima postoje tendencije prema određenim sklonostima na fizičkom, emocionalnom ili mentalnom nivou. Npr. pretjerana tjelesna težina, sklonost nekim zdravstvenim problemima ili bolestima, alkoholizmu itd. Sve to može utjecati na cijelo obiteljsko stablo. Pojam genetskog utjecaja danas se naširoko rabi u medicinskoj terminologiji i često je pogrešno shvaćen, te služi kao izgovor kad se ne mogu objasniti pojedini procesi i stanja u ljudskome tijelu. Genetski smo utjecaj već prije spomenuli i objasnili. Rekli smo kako su geni glavni informacijski sustav našega tijela i da nose podatke dalekih pokoljenja. Oni su nositelji određenih podataka nekog programa, ali ne moraju značiti i provedbu tog programa. Naime, netko je program napisao, ali netko mora i stisnuti naredbu „enter” da bi se program proveo u djelo. Karmičko-

mentalna matrica određuje naše gene, a kako smo vidjeli, nju možemo reprogramirati jednostavno – pomoću misli, riječi i djela. Dakle, geni s kojima smo rođeni uvelike će utjecati na naše predispozicije, ali oni nisu nečija nezaobilazna sudbina.

4. *Prehrana, dnevne navike i okruženje u kojem žena živi tijekom trudnoće.* Ova je rubrika jedna od najvažnijih u određivanju zdravlja budućeg djeteta. O majčinim će navikama i prehrani ovisiti duhovni, mentalni i emocionalni sklop, odnosno općenito zdravlje budućega djeteta. Životno okruženje i cijela atmosfera, poželjna ili nepoželjna, imat će direktnog utjecaja na majku, a tako i na plod. Svakako je bitno izbjegavati sva nepoželjna mentalna i emocionalna stanja u okolini. Sve se negativne emocije moraju izbjegavati u najvećoj mogućoj mjeri, ako ih već nije moguće potpuno izbjeći. Majka bi morala živjeti u potpunom miru i spokojstvu, oslobođena bilo kakvih briga i mentalnih opterećenja. Znamo da je to u današnje vrijeme teško postići, ali moramo biti svjesni da, na kraju krajeva, ipak mi o svemu odlučujemo. Današnjem je kapitalističkom umu važniji profit od budućih pokoljenja. Činjenica da majke u nekim zapadnim zemljama imaju samo 3, 4 ili 6 mjeseci porodiljnog dopusta govori nam o toj zaslijepljenosti materijalističkom filozofijom. Na kraju našu djecu odgajaju druge osobe, a ženi se njezina prirodna majčinska uloga negira iz financijskih razloga. Onda se na kraju čudimo kada ne prepoznajemo vlastitu djecu. Djeca su odraz osoba koje su ih odgajale. Budućnost čovječanstva doista leži u rukama majki, a današnje jadno stanje govori upravo o zapostavljanju tog pitanja.
5. *Utjecaji na uterus.* Svakako da na konstituciju budućeg djeteta velik utjecaj ima bilo kakva fizička trauma. Svaka trauma može povrijediti energetska centre na ili u tijelu (marma) i takva povreda može odigrati odlučujuću ulogu u stvaranju ploda. Takva se energetska povreda ne može otkriti nijednom konvencionalnom metodom moderne medicine. U ayurvedi postoji način na koji se mogu otkriti i liječiti takve povrede. Savjesno ponašanje majke, pozitivan stav, mirno i ugodno okruženje te iščekivanje djeteta s ljubavlju imat će vrlo umirujući utjecaj na majku i na dijete. Tako provedena trudnoća osigurava zdravlje majci i djetetu.

Iz ovih pet kategorija proizlazi da na buduću konstituciju djeteta uvelike utječe samo ponašanje budućih roditelja. Vidimo kako oni imaju odlučujuću ulogu i odgovornost držeći konce sudbine vlastite djece u svojim rukama. Čin začeća i životne navike imaju najveću ulogu u utjecaju na zdravlje, odnosno buduću konstituciju djeteta, i to je nešto nad čime mi možemo imati kontrolu, naravno, samo ako tako izaberemo.

U ayurvedi je tridosha (tri doshe) teorija ključni čimbenik u održavanju zdravlja, odnosno preventivi bolesti, a jednako tako u dijagnozi i terapiji. Uspješna terapija ne može se provoditi, niti se može očekivati ikakav rezultat, ako nije postavljena i potvrđena ispravna konstitucija pojedinca. Pritom mislim čak i na tretmane poput masaža. U ayurvedskoj medicini ne postoje masaže „zapadnog tipa". Ona ne slijedi takav „vanjski" oblik terapija. Masaže spadaju u zaseban dio ayurvedske medicine koji se zove pancha karma. Nijedan postupak pancha karme ne bi se trebao izvoditi bez pravilnog određivanja konstitucije i određivanja neravnoteže doshe-dhatu-mala. Upravo je određivanje nečije konstitucije i neravnoteže ključ pravilne terapije, i to nije nimalo lak posao, za to je potrebna praksa i iskustvo. Sva određivanja konstitucije na koja nailazimo po novinama mogu poslužiti eventualno kao informacija, dajući nam neku početnu ideju, ali nikako kao vodič za određivanje nečije konstitucije ili vodič kroz terapiju. Određivanje konstitucije i neravnoteže doshe, dhatu i mala, te propisivanje terapije posao je za kompetentnog i stručnog liječnika. Svako drukčije djelovanje, pa čak i masaža, može imati suprotan učinak i manje ili više naštetiti pojedincu. Bilo kakva komercijalizacija, a pogotovo svođenje ayurvedske masaže na čisti komercijalizam, u suprotnosti je s filozofijom i praksom ayurvede.

10.2 Vatha (vayu) dosha

U vatha doshi dominiraju akash i vayu mahabhuta. Vatha dolazi od korijena sanskrtske riječi vayu, koja znači nešto što pokreće stvari i obično se prevodi kao vjetar. Vayu je kinetička energija u tijelu. Ona je najsuptilnija od svih dosha jer se sastoji od najsuptilnijih elemenata u tijelu. Vatha je pokretač i nositeljica svih životnih funkcija u tijelu jer je kao pokretačka snaga ostalih dviju dosha odgovorna za njihovo djelovanje. Pranavayu je nositeljica života i vitalne sile u tijelu. Vatha je u svome djelovanju i karakteristikama opisana kao: hladna, suha, nestalna (promjenjiva), lagana, oštra, sveprisutna. Svaka pojedina dosha ima svoja sjedišta, odnosno mjesta na kojima je dominantno prisutna u tijelu.

Glavna sjedišta vatha doshe:

1. Mokraćni mjehur
2. Crijeva
3. Zdjelica
4. Noge
5. Kosti

U tijelu postoji 5 tipova vjetra:

Vayu	Lokacija	Normalna funkcija	Bolesti i problemi
prana	srce	disanje i gutanje hrane	štucanje, bronhitis, prehlada, hrapavost glasa
udana	grlo	govor i glas	različite bolesti očiju, usta, grla i nosa
samana	želudac i tanko crijevo	pomaže probavne enzime, asimilaciju hrane i njezinu razgradnju u finije tkivne elemente – dhatu)	proljev, loša probava
apana	debelo crijevo i zdjelica	eliminacija stolice, urina, menstrualne krvi, sperme	bolesti mjehura, čmara, testisa, mokraćnih putova, dijabetes
vyana	srce	pomaže pri funkciji cirkulacije	problemi cirkulacije, groznica i proljev

Ako se vatha dosha na vrijeme ne otkrije i tretira, može izazvati kronične i neizlječive bolesti poput astme, artritisa, Parkinsonove bolesti, konstipacije, paralize itd. U ayurvedi je opisano kako vatha uzrokuje 80 vrsta različitih problema i bolesti. Problemi i bolesti uzrokovane vatha doshom spadaju u teže izlječive zbog same prirode vjetra koji je nestabilan. Budući da je ona pokretačka snaga ostalih dviju dosha, ako duže vrijeme ostane u neravnoteži, može prouzrokovati neravnotežu svih triju dosha, a bolesti uzrokovane takvim stanjem kronične su i teško izlječive, odnosno neizlječive.

80 vrsta vatha bolesti:

1. Pucanje noktiju
2. Pucanje kože na stopalima
3. Bol u stopalu
4. Nemogućnost podizanja stopala

5. Umrtvljenost stopala
6. Viseće stopalo
7. Krutost gležnja
8. Grčevi u potkoljenici
9. Ishialgija
10. Okserice
11. Ikserice
12. Krutost, napetost natkoljenice
13. Bol u natkoljenici
14. Paraplegija
15. Prolaps rektuma
16. Tenezmi (podražaj na stolicu bez većeg izbacivanja fekalija)
17. Bol u skrotumu
18. Ukočenje penisa
19. Napetost ingvinalne regije (prepone)
20. Bol u području zdjelice
21. Proljev
22. Nedostatak peristaltike
23. Šepavost
24. Kifoza
25. Patuljast rast
26. Artritis sakroilijakalnog zgloba
27. Ukočenje, krutost vrata
28. Bol u grudima
29. Bol u abdomenu
30. Tahikardija
31. Bradikardija
32. Nabijajući bol u prsima
33. Nepokretljivost torakalnog dijela
34. Probadajući bol u prsima
35. Atrofija ruke
36. Torticolis

37. Ukočenost leđa
38. Hrapavost glasa
39. Bol u vilici
40. Bol u usnama
41. Bol u očima
42. Zubobolja
43. Gubitak zuba
44. Afazija
45. Poremećaji govora
46. Trpak okus u ustima
47. Suhoća u ustima
48. Gubitak okusa na jeziku
49. Gubitak osjeta mirisa
50. Uhobolja
51. Tinitus
52. Gubitak sluha
53. Gluhoća
54. Padanje očnog kapka
55. Entropij, zaokretanje kapka prema zjenici
56. Očna mrena
57. Bol u očima (štipajuća)
58. Ptoza očne jabučice
59. Bol u temporalnom dijelu
60. Ptoza očne vjeđe
61. Glavobolja
62. Prhut
63. Bol u frontalnom dijelu glave
64. Facijalna paraliza
65. Monoplegija
66. Poliplegija
67. Hemiplegija
68. Kloničke konvulzije

69. Toničke konvulzije
70. Padanje u nesvijest
71. Tremor
72. Vrtoglavica
73. Zijevanje
74. Štucavica
75. Slabost
76. Delirij
77. Suhoća i tvrdoća
78. Crvenilo u licu
79. Nesanica
80. Mentalna nestabilnost

10.2.1 Znakovi neravnoteže vatha doshe:

Suhoća, hrapavost, skupljanje, probadajuće boli, kolike-grčevi, gubitak pigmenta na koži, abnormalni pokreti u ekstremitetima, hladnoća i osjećaj umrtvljenosti, slaba cirkulacija, konstipacija, glavobolja, stres, slabost imunološkog sustava, brz govor, poteškoće disanja – astma, bolovi u zglobovima i kostima, ograničeni pokreti, krutost, gubitak pamćenja, nesanica i problemi sa spavanjem, nestabilnost funkcije tijela i uma, emocionalna i mentalna nestabilnost, paraliza, problemi sa živcima itd.

10.2.2 Čimbenici koji pogoršavaju vatha doshu:

Potiskivanje prirodnih nagona (stolica, urin, erekcija, kašljanje itd.), uzimanje obroka prije nego je prethodni probavljen, prekasni odlazak na spavanje, preglasni govor, prekomjeran fizički rad i vježbe, prekomjeran boravak na hladnome, prekomjerne brige, strah, tuga, post, život u hladnoj, vjetrovitoj i kišnoj klimi

10.2.3 Hrana i okusi koji pogoršavaju vatha doshu:

Suha hrana, dehidrirana hrana, krekeri, čips, suho voće, hladni napici, kava, hrana koja napuhava (grah, slanutak itd.), ljuta, gorka i trpka hrana, sirovo povrće, suho i nezrelo voće

10.2.4 Tretman vatha poremećaja:

Životne navike, prehrana i okusi koji su suprotni od prirode vatha doshe; teška i topla hrana i napici; masna hrana i ulje u prehrani (npr. ghee-maslo, sezamovo ulje, maslac, toplo mlijeko); začini koji imaju zagrijavajuća svojstva (đumbir, papar); pšenica, riža; slana, slatka i kisela hrana općenito; tretmani i masaža toplim uljima, tople ili vruće kupke, sunčanje

10.2.5 Karakteristike vatha prakriti:

Osobe će biti sitne grade, mršave, suhe i fizički slabe. Tijelo i ekstremiteti su im hladni i ne znoje se previše. Neće podnositi hladnu klimu. Imaju promjenjiv apetit i probavu, suhu i hrapavu kožu, prominentne tetive i vene (žilave osobe). Kosa, nokti i koža bit će im suhi i skloni pucanju, a oči također suhe. Za njih je karakteristična i smanjena dlakavost, te brzi pokreti i govor. Vrlo se lako emocionalno uznemire, promjenjivog su raspoloženja i impulzivno reagiraju. Vitalna sila, snaga i izdržljivost su im slabe, a životni vijek kratak.

Specifične kvalitete osoba vatha konstitucije:

1.Manjak masnoće	sitna građa, nizak ili patuljast rast, hrapav promukao glas, skoro nikada ne spavaju
2. Lakoća	lagan i nekonzistentan korak, pokreti i akcije
3. Pokretljivost	nestabilni zglobovi, neprestani pokreti očiju, obrva, glave, ramena, ruku i nogu
4. Obilje	govorljivost, prominentnost krvnih žila i tetiva
5. Brzopletost	brzina u realizaciji ideja i planova, pri pojavi prvih problema velika razdražljivost, brzina u prosuđivanju (sviđanje – nesviđanje), brzo shvaćanje i zaboravljanje
6. Hladno	manjak topline, česte prehlade, drhtavica i ukočenost
7. Grubost	oštra kosa, gruba koža lica i tijela, grubost ruku, nogu i lica
8. Suhoća	pucanje kože i organa, krepitacije u zglobovima

10.3 Pittha dosha

Riječ pittha dolazi od sanskrtske riječi pinj, koja znači nešto što sjaji. U svojoj filozofiji podrazumijeva nešto što probavlja i asocira na žuč žute boje. Smatra se vatrom unutar tijela. Rekli smo kako je u pitti dominantna agni-mahabhuta, odnosno element vatre. Pittha u tijelu upravlja svim kemijskim i metaboličkim procesima, apsorpcijom, asimilacijom i probavom, te je zadužena za očuvanje i održavanje topline tijela. Daje koži i očima boju i sjaj. Odgovorna je za žutu boju tijela. O njoj ovisi i osjećaj gladi, odnosno apetit. Omogućuje mentalne aktivnosti, razmišljanje i prosudbe. Psihološki izaziva osjećaj ljutnje, mržnje i ljubomore. Dijelovi i produkti tijela u kojima je pittha dominantna su: krv, limfa, znoj i želudac.

Pittha dosha dijeli se na pet vrsta:

Pittha	Mjesto u tijelu	Funkcija	Problemi i bolesti
1. Pacaka	želudac i tanko crijevo	probava	problemi probave
2. Ranjaka	jetra, gušterača	stvaranje krvi	anemija, žutica
3. Sadhaka	srce	pamćenje i ostale mentalne funkcije	nestabilnost
4. Alocaka	oči	vid	problemi vida
5. Bhrajaka	koža	boja i sjaj kože	leukoderma i druge bolesti kože

10.3.1 Znakovi povećane pittha doshe:

osjećaj žarenja po cijelom tijelu, slabost, vrtoglavica, ljutnja, nepovezan govor, znojenje, žutica, žute bjeloočnice, anemija, osip i upala kože, problemi s vidom, problemi probave, žgaravica. Poremećaj pittha doshe uzrokuje 40 vrsta različitih poremećaja i bolesti u tijelu

40 pittha bolesti:

1. Vrućina
2. Opekline
3. Osjećaj pečenja
4. Osjećaj vrućine

5. „Puštanje pare” (od napetosti)
6. Kiselo štucanje, podrigivanje
7. Osjećaj pečenja u grudima
8. Osjećaj pečenja u tijelu
9. Osjećaj pečenja u ramenu
10. Prekomjerna temperatura
11. Prekomjerno znojenje
12. Jak miris tijela
13. Oštra bol
14. Povlačenje krvi iz periferije u unutarnje organe
15. Gubitak mišićne mase
16. Osjećaj pečenja kože
17. Pucanje kože
18. Svrab kože
19. Urtikarija
20. Crveni mjehurići na koži
21. Tendencija krvarenjima
22. Crvene otekline
23. Zeleni odsjaj kože
24. Žućkasti odsjaj kože
25. Plavi madeži
26. Herpes
27. Žutica
28. Gorak okus u ustima
29. Miris krvi u ustima
30. Jak miris iz usta
31. Prekomjerna žed
32. Nezadovoljstvo
33. Stomatitis
34. Faringitis
35. Konjunktivitis
36. Upala crijevne sluznice

37. Upala penisa
38. Krvarenja
39. Nesvjestica
40. Žućkast i zelenkast odsjaj u očima, urinu i stolici

10.3.2 Čimbenici koji pogoršavaju pittha doshu:

ljutnja, prekomjerna izloženost suncu i vatri (bilo kakvom izvoru topline), strah, umor, neredovito uzimanje hrane, ljetno razdoblje tijekom kojeg je pittha dosha povišena

Hrana i okusi koji pogoršavaju pittha doshu:

ljuta, kisela i slana hrana, alkoholna pića; vruća hrana i ona koja izaziva osjećaj žarenja i oštrine; ocat, jogurt, kiselo vrhnje, sir; teška, masna i pržena hrana; kava; nezrelo i kiselo voće

10.3.3 Tretman pittha poremećaja:

hrana i okusi koji su gorki, slatki, trpki; hladna pića, hrana koja je umjereno teška i masna, izlaganje hladnom vjetru i mjesečini, izbjegavanje tuširanja i kupanja u vrućoj vodi, puštanje krvi, često tuširanje (hladnom vodom)

10.3.4 Karakteristike pittha prakriti konstitucije

Osobe imaju dobar apetit i brz metabolizam, često su žedne. Fizička snaga, izdržljivost i vitalnost su im veće nego kod vatha, ali manje nego kod kapha konstitucije. Tijelo i mišići umjereno su im razvijeni, a arterije i kosti umjereno prominentne. Ne podnose toplinu. Nestrpljivi su i vrlo se lako naljute. Koža im je topla kao i tijelo, odnosno ekstremiteti. Koža im obiluje madežima, rano se bora, ali ipak ne kao u vatha tipova. Osobe pittha konstitucije imaju neugodan kiseo zadah iz usta. Naginju ćelavosti i preranom sijeđenju. Život im je na svim poljima umjeren (snaga, veličina, znanje, bogatstvo itd.). Životni im je vijek također umjeren.

10.3.5 Pittha atributi i specifične kvalitete osobe pittha konstitucije:

1. Vrućina	općenito nepodnošenje vrućih svari, vruće lice, crni madeži, prekomjerna glad, preuranjene bore, preuranjeno sijeđenje i ćelavost, nježna građa
2. Oštrina	jaka probavna moć, konzumiranje velikih količina hrane i pića, nemogućnost suočavanja s teškim životnim situacijama
3. Fluidnost	mlohavost mišića i zglobova, pomanjkanje znoja, urina i stolice
4. Miris	u području pazuha i u ustima, te općenito intenzivan miris tijela
5. Ljut i kiseo okus	nedostatak sjemena, seksualne želje i želje za djecom

10.4 Kapha dosha

Kapha doshom dominiraju jala i prithvi mahabhuta. Opisuje se kao: hladna, teška, stabilna, masna, sluzava. Ona je snaga i sila koja daje strukturu. Njezino ime dolazi od korijena sanskrtske riječi shlish, koja znači „to što drži stvari zajedno”. Kapha se ponekad naziva i shleshma. Daje koherentnost struktura i daje strukturu svemu, od atoma i molekula, pa sve do kostiju. Daje snagu, stabilnost i izdržljivost na fizičkom i psihološkom nivou, te daje kapacitet emocionalnog života. Emocije poput ljubavi, suosjećanja, razumijevanja, oprosta, lojalnosti i strpljivosti odlika su kapha doshe. U tijelu je odgovorna za rad obrambenog sustava. U slučaju prekomjernog rada vatha i pittha doshe, kapha je tu da smanji i kontrolira njihovu aktivnost.

Dijelovi tijela u kojima je kapha dominantna:

1. Glava
2. Vrat
3. Grudni koš
4. Zglobovi
5. Gornji dio želuca
6. Masnoća u tijelu

U tijelu postoji pet vrsta kapha doshe:

Kapha	Lokacija	Funkcija	Poremećaj ili bolest
1. Kledaka	želudac	izlučuje probavne sokove i pomaže probavu	poremećaji probave
2. Avalambaka	srce	daje snagu udovima	lijenost
3. Bodhaka	jezik	okus	poremećaj okusa
4. Tarpaka	srce	podržava čulne organe	gubitak pamćenja i poremećaj rada osjetilnih organa
5. Slesaka	zglobovi	podmazivanje zglobova	bol u zglobovima i gubitak funkcije zglobova

10.4.1 Znakovi poremećaja kapha doshe:

Blijedost, prekomjerna težina, svrab, oticanje i edemi, povećana sluz u tijelu, pospanost, lijenost. Kapha u tijelu izaziva 20 različitih vrsta poremećaja i bolesti.

20 Kapha bolesti:

1. Anoreksija
2. Otekline i edemi
3. Prekomjerno spavanje
4. Sramežljivost
5. Prekomjerna težina
6. Lijenost
7. Sladak okus u ustima
8. Slinjenje
9. Izbacivanje sluzi
10. Prekomjerno lučenje sekreta (izlučevine)
11. Gubitak snage
12. Nemogućnost probavljanja
13. Sluz u srcu
14. Sluz u grlu
15. Krutost krvnih žila
16. Gušavost
17. Debljina

18. Potisnuta snaga probave
19. Urtikarija
20. Bljedoća očiju, urina i stolice

Čimbenici koji pogoršavaju kapha doshu:

Spavanje tijekom dana, hladnoća, prejedanje, preslana i preslatka hrana, proljetno razdoblje u kojem je kapha dosha povećana

Hrana koja pogoršava kapha doshu:

Slatka i hladna hrana i piće, riba, meso, mlijeko, šećer, općenito teška, masna i pržena hrana

10.4.2 Tretman kapha poremećaja:

Topla i lagana hrana i pića; hrana kuhana na pari; hrana koja ima stimulativno djelovanje – ljuta s puno začina, posebno tijekom zime; hrana i okusi koji su alkalični, trpki, gorki i ljuti; vježbe, hodanje, izlaganje sunčevim zrakama i toplini; tople kupke, masaža s vrućim uljima

10.4.3 Karakteristike kapha konstitucije

Osobe imaju snažno, veliko i stabilno tijelo, jaku muskulaturu i kosti, veliku vitalnost i izdržljivost. Koža im je masna, vlažna i meka. To su letargične osobe, imaju slab apetit i rijetko osjećaju žeđ. Životni im je vijek dug.

10.4.4 Kapha atributi i specifične kvalitete osobe kapha konstitucije

Osobina	opis
1. Masnoća	masnoća organa
2. Glatkoća	glatkoća kože i organa
3. Mekoća	ugodan, prijatan izgled i dobar ten
4. Slatkoća	povećana količina sjemena, želja za seksom i želja za djecom
5. Čvrstoća	čvrstoća, nabijenost i stabilnost tijela

Osobina	opis
6. Gustoća	"ugodna popunjenost", ne mora uključivati debljinu, ali može, te okruglost svih organa
7. Sporost	sporost pri radu, jelu i pokretima
8. Stabilnost	sporost pri inicijalnom pokretu i kretnjama
9. Težina	stabilnost tijela
10. Hladnoća	nedostatak osjećaja gladi i žedi, izostanak znojenja i osjećaja vrućine
11. Viskoznost	čvrstoća zglobova
12. Jasnoća	zadovoljstvo, sreća, mekoća glasa

10.5 Ostali konstitucijski tipovi

Konstitucijski tipovi koji su sastavljeni od dvije doshe imaju kvalitete i jedne i druge skupine. Ako je riječ o pittha-kapha prakriti, obično je pittha naglašena, odnosno dominantna u konstituciji. Pri izboru režima prehrane i životnog stila mora se voditi računa o dominantnoj doshi, ali radi održavanja balansa valja obratiti pažnju i na manje zastupljenu doshu u konstituciji.

10.6 Sama prakruti

Osoba kojoj je konstitucija uravnotežena na svim poljima ima sama prakriti ili uravnoteženu prirodu. Samo takvu osobu možemo smatrati osobom idealnog zdravlja. Takva će osoba biti uravnotežena i osjećat će snagu i vitalnost na svim poljima života. To je osoba koja jednako može podnijeti sve suprotnosti i različitosti u načinu života, klimi, prehrani i na jednak način podnosi hladnoću, vrućinu i druge klimatske uvjete. Osoba sa sama prakriti konstitucijom u stanju je probaviti velike količine teške hrane, ali i podnositi gladovanje i post. Ne pada pod utjecaj bolesti i uvijek je vedrog raspoloženja, sretna i zadovoljna.

10.7 Vikruti

Rekli smo kako konstitucija prakriti ostaje nepromijenjena cijeli život. U idealnim uvjetima vaša bi konstitucija trebala ostati nepromijenjena, odnosno njezino bi prirođeno stanje trebalo biti u ravnoteži. Međutim, neprestana interakcija s okolinom utječe na našu konstituciju. Pod utjecajem bilo vanjskih ili unutarnjih čimbenika tijelo nastoji održati ravnotežu urođene konstitucije. Vaše trenutačno stanje tijela zove se vikruti i ono bi trebalo odražavati vašu prakriti što je više moguće. Vaša vikruti govori o mogućnosti borbe vašeg tijela za održanjem vaše urođene prakriti. Ako se vaše trenutačno stanje (vikruti) u velikoj mjeri razlikuje od vaše urođene konstitucije (prakriti), to ukazuje na stanje nestabilnosti, odnosno neravnoteže, i takvo stanje može izazvati određenu bolest. Što se više vaše trenutačno stanje vikruti razlikuje od vaše prakriti, to ste više u neravnoteži ili bolesni. Ayurveda nas uči kako vikruti možemo promijeniti načinom života i prehrane da bismo postigli stanje naše urođene prakriti, odnosno zdravlja. Objasnit ću to na primjeru temperature vašega tijela. Vaša je prirodna temperatura tijela stanje vaše prakriti, a vaša trenutačna temperatura jest vikruti. Ako trčite po sunčanom vremenu, vaša će prirodna temperatura porasti (vikruti) i ako je sve u redu, vratit će se u prethodno, prirodno stanje (tijelo je tu razliku uravnotežilo). Kad se temperatura ne bi vratila u normalno stanje, mogla bi izazvati bolest. Vikruti je vaše trenutačno stanje koje odstupa od vaše urođene konstitucije prakriti i ako se ono ne može uravnotežiti, nastat će poremećaj ili bolest. Ayurvedski liječnik prvo utvrđuje vašu prakriti, a potom vikruti, i tako pristupa liječenju. Takav je pristup vrlo individualiziran i cjelovit. Ne reagiraju sve osobe jednako na razne utjecaje, pa čak da im se postavi jednaka „dijagnoza”, one se mogu tretirati na sasvim drukčije načine. Takav pristup i način liječenja modernim rječnikom nazivamo holističkim, odnosno cjelovitim pristupom. Jedino takvim cjelovitim i strogo individualiziranim pristupom možemo trajno doprinijeti čovjekovom zdravlju. Na takav način uzimamo u obzir multidimenzionalni bitak svakoga pojedinca i ponovno dovodimo neuravnotežene energije u stanje ravnoteže i harmonije, pridonoseći tako cjelovitom zdravlju pojedinca.

11. POGLAVLJE: Kraljevstvo uma i onkraj uma

11.1 Priroda uma

Različite su filozofske škole određivale prirodu uma. Na sanskrtu um je manas, i to je općenito najčešća riječ za um koja se koristi u indijskoj filozofskoj misli. Manas dolazi od korijena riječi man, što znači razmišljati. Znamo da je um instrument za razmišljanje, instrument spoznaje. Um na sanskrtu ima bezbroj sinonima. Jedan je od njih i hridaya (srce), a srce je sjedište uma. Svaki sinonim opisuje različite funkcije i aspekte uma. Tako su i um i srce međusobno povezani. Npr. kada ste jako nervozni, anksiozni, nemirni i ne možete spavati, istovremeno se vrlo često razvijaju simptomi palpitacije (lupanja) srca. Velika mentalna ili emocionalna aktivnost poput tuge, ljutnje ili razdražljivosti može poremetiti rad srca, tako da i nije čudno što upravo danas bilježimo porast broja takvih simptoma i bolesti. U razvijenim su zemljama bolesti srca „ubojica" broj jedan, a to ukazuje na naše unutarnje stanje nemira, nezadovoljstva, apatije, ljutnje, tuge itd. Um je sam po sebi neživ, ali nam se čini živim zbog njegovog doticaja s atmom (dušom), koja je sveprisutna kozmička svijest. Mi mislimo da je um živ jer se poistovjećujemo s njim u svakodnevnom životu, misleći da smo mi um. Spomenuli smo kako smo mi purusha, a um je dio prakriti, prirode. U ayurvedi ne postoji ništa što nema svijesti, riječ je samo o razlici u stupnju razvijenosti uma i osjetila. Pet osjetila vanjski su instrumenti percepcije. Osjetila su ta koja dolaze u dodir s vanjskim svijetom preko osjeta vida, dodira, mirisa, zvuka i okusa, te dalje odašilju podražaje vanjskoga svijeta prema unutarnjim instrumentima percepcije. Unutarnji instrumenti percepcije su manas, citta, buddhi i ahamkara. Manas je taj koji određuje prirodu vanjskoga objekta. Citta dalje prenosi poruku egu (ahamkara), koji određuje je li vanjski podražaj dobar ili loš za njega. Potom ego šalje poruku inteligenciji (buddhi), koja razlučuje i odluču e hoćete li rea irati na van ski odraža ili ne. Um os edu e tri kvalitete (triguna): sattva, rajas i tamas. One određuju njegovu prirodu i omogućuju određene mentalne kapacitete.

Um je prema kvalitetama i svojstvima klasificiran u nekoliko skupina:

1. *Ksipta um*, koji je većinom usredotočen na vanjske manifestacije u prirodi
2. *Mudha um*, ima tendenciju adharmičkog ponašanja, nemoralnog ponašanja i djelovanja, prekomjernog spavanja, neznanja (općeg i filozofskog)
3. *Viksipta um* nije u mogućnosti prepoznati dobra djela, virtuoznost, znanje itd.
4. *Ekagra um* je koncentriran na nemoralne radnje
5. *Niruddha umu* su sve mentalne aktivnosti prestale biti aktivne i nalazi se u svom prirodnom stanju mira i spokojstva

11.1.1 Mentalna ili umna konstitucija – manasa prakriti

Umne ili mentalne karakteristike pojedinca dijele se na sattviku, rajastiku i tamastiku, tri osnovne kvalitete prirode (prakriti). Priroda se sastoji od kombinacije tri gune. Dominantna će se karakteristika odraziti na razna mentalna stanja i svojstva, način ponašanja i općenito sve aspekte pojedinčeva života. Sattvika um oslobođen je bilo kakve neravnoteže i odlikuje se čistoćom (fizičkom i mentalnom), svjesnošću, religioznošću (na djelima i u primjeru), ljubavlju prema istini itd. Rajastika um okarakteriziran je egom, ponosom, privučen je moći, prekomjernim djelovanjem itd. Tamastika um pokazuje karakteristike manje inteligencije, tromosti, sporosti, lijenosti, depresije itd.

11.1.1.1 Karakteristike pojedinca sattvika uma:

1. *Brahma – osoba posjeduje umne karakteristike Brahme:*

mentalna i fizička čistoća, samokontrola; moć razlučivanja, materijalnog i duhovnog znanja; moć izražavanja, pamćenja; nedostatak požude, ljutnje, pohlepe, ega, ljubomore i netolerantnosti; jednako se ophodi prema svim stvorenjima

2. *Arsa – osoba posjeduje umne karakteristike rsis (svetaca):*

religiozna osoba, predana molitvi, svetim ritualima i celibatu; ljubazno onašan a, oslobođena e a, vezanosti, l utn e, mržn e i pohlepe;

intelektualna savršenost i elokventnost; moć razumijevanja i pamćenja

3. *Aindra – osoba posjeduje umne karakteristike Indre:*

moć i autoritarnost govora; izvođenje svetih rituala; hrabrost, snaga, savršenost, dalekovidnost; predanost određenom radu – poslu, zarađivanje na pravilan način i u pravoj mjeri; pravilno korištenje mogućnosti zadovoljenja želja

4. *Yamya – osoba posjeduje umne karakteristike Yame:*

pravilno se služi organima akcije, počinje radnje u pravi trenutak, spremnost za početak poslova; pamćenje, nevezanost, slobodna od zavisti, mržnje, neznanja (u svakom smislu)

5. Varuna – osoba posjeduje umne karakteristike Varune:

hrabrost, strpljivost, čistoća (na svim razinama); slijeđenje i prakticiranje religijskih učenja i rituala; ljubav prema sportovima u vodi; odbojnost prema zlim radnjama, ljutnji i dr.; zadovoljstva na pravom mjestu i na pravi način

6. *Kaubera – osoba posjeduje umne karakteristike Kubere (bog bogatstva):*

posjedovanje materijalnih dobara, luksuza, časti; neprestano provođenje virtuoznih djela; zadovoljavanje želja na pravilan način, čistoća, zadovoljstvo uživanja materijalnih dobara

7. *Gandharva – osoba posjeduje umne karakteristike Gandharve:*

ljubav prema plesu, pjevanju, glazbi; vještina izražavanja (proza, poezija, priče i epovi); korištenje lijepog nakita

11.1.1.2 Karakteristike i kvalitete pojedinca rajastika uma

1. *Asura – osoba posjeduje umne karakteristike Asura:*

hrabrost, okrutnost, zavist, zastrašujuća je, nemilosrdna, uživa u samohvali, uzdizanju i slavljenju same sebe

2. Raksasa – osoba posjeduje umne karakteristike Raksasa:

metolerantnost, neprestana ljutnja, nasilnost, konzumiranje nevegetarijanske prehrane

3. *Paisaka – osoba posjeduje umne karakteristike Paisaka:*

zainteresiranost za žene, nezdrave životne navike i sklonost nečistoći (na svim planovima), kukavičluk i strašljivost

4. Sarpa (zmija) – osoba posjeduje umne karakteristike zmije:

hrabrost kod osjećaja nadmoći i kukavičluk u obrnutoj situaciji; brze reakcije, pretjerano uživanje (u bilo čemu)

5. Praita (gladni duh) – osoba posjeduje umne karakteristike gladnih duhova:

pretjerana želja za hranom; djeluje bez razlučivanja; pretjerana pohlepa i lijenost, ovisnost

6. Sakuna (ptica) – osoba posjeduje umne karakteristike ptica:

prekomjerna vezanost, neredovito uzimanje hrane

11.1.1.3 Karakteristike pojedinca s tamastika umom

1. Pasava (životinja) – osoba posjeduje umne karakteristike životinja:

manjak inteligencije; puna mržnje; prekomjerno seksualno uživanje; prekomjerno spavanje

2. Matsya (riba) – osoba posjeduje umne karakteristike ribe:

kukavičluk, manjak inteligencije, pohlepa za hranom, nepostojanost

3. Vanaspatya (biljke) – osoba posjeduje umne karakteristike povrća:

indolentnost, nepokretljivost, nepostojanost mentalnih kapaciteta

U ayurvedi su opisani tipovi ljudi koji posjeduju određene umne kapacitete. Ayurveda zna da čovjek s određenim umnim karakteristikama posjeduje određene mogućnosti i ograničenja umnog, tj. mentalnog i osjećajnog karaktera. Tri gune sa svoje tri vrste umne konstitucije vrlo su važne jer daju umne kapacitete svakom pojedincu , te jednako tako određuju tri osnovne kvalitete svega u prirodi.

11.2 Tri stanja uma i turiya

Ayurveda smatra da je um veličine jednog atoma, a to smo rekli da je najmanji, nevidljivi dio materije (anu). Um kroz svoje kanale (manovaha srote) putuje po cijelom tijelu. Signali i informacije o vanjskom svijetu putuju do inteligencije (Buddhi) koja je odgovorna za odgovarajuću reakciju. Um posjeduje tri kvalitete: sattvu, rajas i tamas. Sattva će omogućiti nesmetan i čist prijenos osjetilnih reakcija, u smislu jasnoće primanja podražaja. Rajas jasnoća podražaja biva zamagljena umom koji je dominantan. Dominacija tamasa doprinijet će još većoj zamagljenosti informacija i podražaja zbog pasivnosti tamasa. Sattva također omogućuje dobar prijem bez iskrivljene slike. Rajas će učiniti reakcije zamagljenima zbog ljutnje i arogancije. Tamas će potpuno zamagliti funkcije uma i u tom su slučaju prijam i slika loši, tj. dobiva se potpuno iskrivljena slika stvarnosti na svim razinama. Reakcije će biti obojene karakteristikom neznanja i potpunog mraka u svakom pogledu. Sattva, rajas i tamas spadaju u domenu uma i prirode. Turiya ili četvrto stanje transcendira prirodu, odnosno um, i spada u supersvijest.

Tri stanja uma su:

1. Jagrata ili budno stanje
2. Svapna ili stanje sna (sanjanje)
3. Susupti ili stanje dubokog sna.

Ovome u indijskoj filozofiji nalazimo pojam turiya ili stanje izvan domene uma – supersvijest (pa u naslovu piše tri stanja uma i turiya).

Osoba sa sattvika kvalitetama uma (vidi 11.1.1.1.) može doseći zadnja dva stanja uma, susupti i turiya. Većina ljudi pod utjecajem svakodnevnog života i stresa može doseći samo prva dva stanja uma. U drugome stanju uma (stanju običnog sna) osoba ne postiže potpun učinak spavanja. To je jednako tako razlog zašto se ljudi pod stresom ne mogu pošteno odmoriti, te su općenito u porastu poremećaji vezani za neadekvatan odmor i spavanje. Određeni pojedinci, yogiji, mogu doseći četvrto stanje uma ili turiya stanje.

11.3 San i snovi

Kada se um umori od svih vanjskih podražaja koje prima putem osjetila, vraća se u svoje prirodno stanje ili mjesto počinka. O kvaliteti i dominantnosti triguna ovisit će i kvaliteta našega sna. Trigune se izmjenjuju u prirodi tijekom 24 sata. Tako sattva guna dominira vremenom od 4 do 8 ujutro i od 16 sati do 20 sati navečer, raja guna dominira od 8 do 16, a tamas od 20 sati do 4 sata ujutro. Ako čovjek slijedi prirodne procese promjena guna u prirodi, bit će u skladu s prirodom i učinit će dobro svome snu i odmoru, a time i cjelokupnom zdravlju. Noć ili tama prirodno je stanje tamasa. Rano jutro prirodno je stanje sattve. Stoga je jako bitno slijediti prirodne procese ako želimo biti dobrog zdravlja i bistra uma. Naime, doba tamasa (ili na hrvatskom jeziku doba tame) prirodno je određeno vrijeme za počinak i odmor, te je potpuno logično da čovjek provodi to vrijeme spavajući. Danas je uobičajeno da se spava u vremenu koje je prirodno određeno za rad pa čovjek ostaje budan duboko u noć, koja je predviđena za odmor i spavanje. Na taj način pojedinac postupno mijenja prirodu uma i izaziva razne poremećaje na fizičkoj razini jer mijenja prirodne tijekove energija. Zato i priroda uma osobe koja ostaje budna noću dobiva karakteristike tamasa ili tame. Jedna od glavnih karakteristika uma noći jest neznanje. Znamo kakve se sve radnje čine pod okriljem noći, a sve te radnje spadaju u domenu djelovanja tamasa. U Sushruta Samhiti piše da će čovjek, ako spava na pravilan način, tj. ako se pravilno odmori, prevenirati bolesti, posjedovati jasnoću uma, biti će odgovarajuće snage i dobro građen, blagoslovljen materijalnim bogatstvom i živjet će sto godina. Ostajući budan do duboko u noć čovjek povećava tamasičke kvalitete, a tamas će se povećavati i ako predugo spava ujutro, u vrijeme sattve ili rajasa. Ako čovjek pati od kronične nesanice, mogu se pojaviti razni poremećaji i bolesti poput bola u tijelu, loše probave i konstipacije, zijevanja i drugih vatha poremećaja. Naravno, kako ayurvedski tretman svemu pristupa individualno, tako i ljudima, ovisno o njihovim bolestima i poremećajima, preporučuje ili nespavanje noću ili nespavanje danju. Npr. kod velikih poremećaja kapha doshe, odnosno prekomjerne težine, osoba ne bi trebala spavati noću, a danju ne smije spavati poslije jela. Čovjeku se tijekom spavanja javljaju snovi koji mogu biti izazvani različitim uzrocima. Osobom kojom dominiraju rajas i tamas, dominiraju i snovi te kvalitete, odnosno osoba kojom dominira sattva čvrsto će spavati bez snova. Yogiji ili osobe koje su se podvrgle duhovnim praksama manje spavaju jer njihovim snom dominira sattva guna, te im treba manje vremena za odmor. Naravno, i oni ponekad imaju snove, ali njihovi snovi proizlaze iz sattva gune i drukčijeg su karaktera (npr. vizije, duhovna vodstva i sl.). Osobe čiji su kanali po kojima putuje um (manovasha srote) zahvaćeni djelovanjem tridosha (vatha, pittha, kapha) proživljavat će snove ovisno o tome koja dosha dominira njihovim umom.

Postoji sedam tipova snova:

1. Drsta je san koji se temelji na iskustvu osjeta vida tijekom budnog stanja (osoba sanja ono što je vidjela)
2. Sruta je san koji se temelji na iskustvu osjeta sluha tijekom budnog stanja (osoba sanja o onome što je čula)
3. Anubhuta je san koji se temelji na iskustvu proživljenom u budnome stanju
4. Prarthita je san koji se temelji na željama za vrijeme budnog stanja
5. Kalpita je san koji se temelji na mislima za vrijeme budnoga stanja
6. Bhavika je san proročanskog karaktera
7. San koji se sanja zbog neravnoteže tridosha.

Već smo rekli kako o ravnoteži tridosha i dominaciji određene doshe ovisi i kvaliteta sna. Osoba s dominantnom vatha doshom imat će poremećen i kratak san, odnosno patit će od nesanice. Osoba kojoj su doshe u neravnoteži i koja je pod stresom može imati noćne more. O kvalitetama pojedinačnih dosha već smo govorili.

12. POGLAVLJE: Tkivni elementi, esencije i metabolički otpad

12.1 Dhatu ili tkivni elementi

Dhate su osnovni elementi od kojih je tijelo izgrađeno, sveukupno ih je sedam:

1. Rasa dhatu (plazma, uključujući limfu)
2. Rakta dhatu (formira krvne stanice, hemoglobin)
3. Mamsa dhatu (mišićno tkivo)
4. Meda dhatu (masno tkivo)
5. Asthi dhatu (kosti)
6. Majja dhatu (koštana srž)
7. Sukra dhatu (sperma ili ovum)

Termin sapta dhatu znači sedam tjelesnih tkiva ili tkivnih elemenata. Riječ dhatu dolazi od sanskrtske riječi koja ima značenje nečega što ulazi u formaciju strukture tijela. Korijen daa (dha) ima značenje nečega što daje podršku. Svih se sedam dhatua sastoje od pet panchamahabhuta. Npr. u rasa dhatu dominira jala-mahabhuta, u rakta dhatu dominantna je tejas-mahabhuta, a u asthi dhatu dominira vayu mahabhuta. Ayurveda točno opisuje na koji se način stvaraju tkivni elementi i kako je svaki od sedam pojedinačnih dhatua stvoren od prethodnog po redoslijedu složenosti tkiva. Tako, na primjer, kada konzumiramo hranu, ona odlazi u probavni trakt, a u tankome crijevu prelazi u tekućinu koja se u ayurvedi naziva ahara rasa ili esencija, bit hrane. Pomoću ahara rasagni (koncept agni opisat ćemo poslije, svaki dhatu ima svoj agni) ahara rasa ili esencija hrane pretvara se u rasa dhatu ili plazmu, prvi i najjednostavniji element ili tkivo. Zatim se rasa dhatu pomoću rasagni pretvara u rakta dhatu (krvne stanice), tj. sljedeće tkivo i tako dalje sve do same esencije svih tkivnih elemenata, odnosno sukra dhatu. Sukra dhatu (sjeme, sperma ili ovum) najfinija je supstancija tijela i odgovorna je za proizvodnju ojasa. Ojas ne svrstavamo ni u jedan dhatu jer je on esencija svih prethodnih.

12.2 Dhatu bolesti

Svaki od dhatua se nalazi u ljudskom tijelu u određenoj proporciji, i ako im se naruši prirodna ravnoteža, u tijelu će doći do poremećaja, odnosno bolesti.

DHATU	BOLEST
Rasa	anoreksija, groznica, impotencija, gubitak probavne snage, prerano sijeđenje, prerane bore, loš okus u ustima, osjećaj težine, slabost, začepljenost kanala u tijelu itd.
Rakta	kožne bolesti, crveni vjetar (erizipel), akne, menoragija, stomatitis, povećanje slezene, tumori, apsces, žutica, gliste, leukoderma, svrab, osip itd.
Mamsa	tumor, glaukom, bradavice, gangrena, gušavost, određeni tipovi kožnih bolesti, upale limfnih čvorova
Meda	slatki okus u ustima, osjećaj pečenja u ekstremitetima, suhoća u ustima, suhoća grla i nepca, osjećaj pečenja u tijelu, žeđ, osjećaj umrtvljenosti pojedinih organa
Asthi	zubobolja, bol u kostima, hipertrofija koštanog tkiva, patološke promjene kose i noktiju
Majja	bol u ručnom zglobu, opća slabost, apsces malih zglobova šake
Sukra	sterilnost, impotencija, nemogućnost stvaranja zdravih i jakih potomaka, stvaranje djece kratkog životnog vijeka i deformirane djece

Rekli smo kako je sukra dhatu krajnji produkt svih dhatua u tijelu. Kao takav, igra najvažniju ulogu u našem zdravlju i zdravlju budućih pokoljenja. Tijelo je nastalo iz sukra dhatua. Nauk yoge govori o velikoj važnosti sukra dhatua i zagovara očuvanje i kontrolu sukra dhatua, odnosno kontrolu seksualne energije. Ayurveda u poglavlju o stilu i načinu života spominje važnost kontrole seksualnog života.

Svaki pojedini dhatu sastoji se od bezbroj paramanua koji nose strukturu i funkciju tijela. Svaki paramanu sastoji se od mnoštva kanala (suksma srote) kroz koje se hrani (fizičkom, materijalnom i suptilnom hranom, odnosno energijom), opskrbljuje suptilnim energijama i rješava otpadnih vari nusproduka a).

12.3 Ojas

Ojas je esencija svih sedam dhatua (tkivnih elemenata). Postoje dvije vrste ojasa: paraojas i aparaojas. Količina paraojasa u tijelu uvijek je jednaka. Njegovo je sjedište u srcu, a njegova količina od osam kapi se ne mijenja. On je bijele, crvenkaste i žućkaste boje. I najmanja promjena u količini paraojasa rezultira smrću. Količina aparaojasa promjenjiva je i kod nekih bolesti smanjena (dijabetes). Njegovo je sjedište u žilama koje izlaze iz srca, a količina mu je pola anjali (anjali = količina koja stane u spojene šake). O ojasu ovise sve naše funkcije, hormonalni sustav i autoimunološki sustav, te je njegova količina izravno povezena s našim zdravljem. Ojas nam osigurava osobnu karizmu, magnetizam i auru koja sjaji iz pojedinca. U bliskoj je povezanosti sa shukra dhatuom. Yogijske tehnike uzdržavanja od seksualnih odnosa, odnosno ejakuliranja usmjerene su očuvanju ojasa. Neprimjereni, odnosno nekontrolirani seksualni život vodi gubitku ojasa koji izaziva niz zdravstvenih posljedica. U Charaka Samhiti navedeni su znakovi i simptomi gubitka ojasa: strahovi, konstantna slabost, brige, bolesti osjetilnih organa (bol), gubitak veselja itd.

12.4 Mala

U našemu tijelu zbog uzimanja hrane i metaboličkih procesa nastaju odredeni otpadni nusprodukti koje nazivamo mala. Ayurveda navodi dvije vrste otpadnih tvari: ahara mala (otpadni produkti hrane) i dhatu mala (otpadni produkti tkiva, elemenata). Ahara mala uključuje feces (purisha), urin (mutra) i znoj (sveda). Dhatu mala uključuje izlučevine iz ušiju, nosa, očiju, mliječnu kiselinu, ugljični dioksid, mrtve stanice kože, noktiju i kose. Otpadne tjelesne tvari imaju važnu ulogu u očuvanju zdravlja i sve dok se održava balans i normalno lučenje otpadnih tvari (pramana), njihova kvaliteta (guna) i funkcija (karma) održava normalno stanje tijela i zdravlje. Ako dođe do poremećaja lučenja otpadnih tvari u bilo kojem od triju segmenata, odnosno prevelikog (vriddhi) ili premalog lučenja (ksaya), u tijelu će doći do poremećaja, odnosno bolesti. Sve otpadne tvari iz tijela možemo svrstati u skupinu predominantne mahabhute, s tim da [illegible]

Problemi koji nastaju prevelikim ili premalim stvaranjem otpadnih tvari:

Mala (nusprodukt, otpadni materijal)	Vriddhi (povećano stvaranje)	Ksaya (smanjeno stvaranje)
Feces (stolica)	povećanje tjelesne težine, jači bol u leđima	probavne smetnje, konstipacija, osteoartritis, smanjena razina elektrolita (kalija i kalcija)
Urin	poremećaji funkcije mjehura, upale, prečesto mokrenje, bubrežni kamenac, bol u abdomenu	smanjena količina urina, žeđ
Znoj	preveliko znojenje, gljivične infekcije, niska tjelesna temperatura	smanjeno znojenje, suha koža, osjećaj pečenja, visoka tjelesna temperatura

Gore navedene simptome možemo osjetiti pri prevelikom ili premalom izlučivanju otpadnih tvari iz tijela. Ako osoba ima problema s konstipacijom, ona neće imati probleme samo probavnog trakta, već i probleme s drugim tjelesnim sustavima. Ayurveda pridaje veliku važnost radu probavnog trakta i redovitom pražnjenju crijeva, te se prije bilo kakvog tretmana osigurava pravilan rad probavnog trakta. Postoje bolesti kod kojih je uspostava pravilnog rada probavnog trakta od vitalnog značenja. Upravo nepravilan rad probavnog trakta izaziva kronične bolesti poput astme, artritisa, bronhitisa itd. Jednako se tako i kod paralize i neuroloških oboljenja poput ishijadikusa tretmanima osigurava pravilan rad probavnih organa i redovita stolica. Pravilan rad organa za probavu osigurava optimalno zdravlje, dok njihov nepravilan rad uzrokuje mnoge kronične bolesti.

13. POGLAVLJE: Kanali cirkulacije

13.1 Srota – kanali cirkulacije

Cijelo ljudsko tijelo prožeto je kanalima kroz koje cirkuliraju dosha, dhatu i malas. Kako na fizičkom, tako i na suptilnim tijelima (opis poslije) postoje kanali kroz koje putuje pranavayu. Zdravlje će ovisiti o prohodnosti kanala na fizičkom i na suptilnom nivou. Ako dođe do blokade ili premalog, odnosno prevelikog toka energije u pojedinom kanalu, dolazi do akumulacije toksičnih supstancija koja uzrokuje poremećaj metabolizma u dhatuima. Upravo se pravilnom dijagnozom poremećaja rada određenoga kanala otkriva priroda i daljnji tijek bolesti, odnosno način liječenja. U Charaka Samhiti opisano je 13 kanala cirkulacije (srote). Drugi autori dodali su još tri srote koje su povezane s fenomenima laktacije, menstruacije i putevima misli, odnosno uma.

Prva tri kanala povezuju tijelo s okruženjem preko zraka, hrane i vode (ulaz i izlaz). Sljedećih je sedam kanala povezano sa sedam tjelesnih tkiva (sapta dhatu). Sljedeća tri kanala izbacuju otpadne tvari iz tijela, a posljednja su tri kanala povezana s laktacijom, menstruacijom i kanalima djelovanja uma.

Poredak srota:

1. Prana vaha srote kanali su kojima putuje prana vayu
2. Anna vaha srote kanali su kojima putuje hrana
3. Udaka vaha srote kanali su kojima putuje voda
4. Rasa vaha srote kanali su kojima putuje plazma i limfa
5. Rakta vaha srote kanali su kojima putuju krvne stanice i hemoglobin

6. Mamsa vaha srote kanali su kojima putuju mišićni produkti (opskrba i nusprodukti)
7. Meda vaha srote kanali su putem kojih se opskrbljuju različita masna tkiva
8. Asthi vaha srote kanali su putem kojih se opskrbljuju kosti i koji odnose nusprodukte
9. Majja vaha srote kanali su putem kojih se opskrbljuju koštana srž i živci (uključujući mozak)
10. Sukra vaha srote kanali su kojima putuje sperma i ovum (jajna stanica)
11. Purisha vaha srote kanali su kojima putuje feces
12. Mutra vaha srote kanali su kojima putuje urin
13. Sveda vaha srote kanali su kojima putuje znoj
14. Artava vaha srote kanali su kojima putuje menstrualna krv
15. Stanya vaha srote kanali su kojima putuje mlijeko (laktacija)
16. Mano vaha srote kanali su kojima putuju misli i sve što one uključuju

Rekli smo da će poremećaj cirkulacije u određenim kanalima rezultirati pojavom bolesti. Poremećeni kanali (srote) i dhatus (tkiva) uzrokuju poremećaj drugih kanala i upravo zbog toga dolazi do poremećaja dosha (vatha, pittha, kapha). A s druge su strane i tridoshe odgovorne za poremećaje kanala i tkiva, te nastanak bolesti. Životne navike koje ne doprinose zdravlju dovode do poremećaja u funkcioniranju određenih kanala. U ayurvedi su propisane određene životne navike koje podržavaju pravilno funkcioniranje kanala, a općenito je najvažnije redovito uzimanje hrane (u isto vrijeme), održavanje redovite stolice, nepotiskivanje prirodnih nagona tijela i tjelesna aktivnost.

13.2 Polazišta kanala (srota):

Srce je polazište kanala koji prenose vitalnu silu (prana vayu). Poremećajem i a a a dolazi do problema s dahom.

Želudac i lijeva strana tijela polazište su kanala koji prenose hranu. Poremećajem tih kanala dolazi do anoreksije, te problema s probavom i povraćanjem.

Nepce i gušterača polazište su kanala koji prenose vodu i čijim poremećajem dolazi do suhoće jezika, nepca, usana, grla, gušterače i prekomjerne žeđi.

Mokraćni mjehur i bubrezi polazište su kanala koji prenose urin, a poremećajem tih kanala dolazi do problema s uriniranjem (prekomjerno ili blokirano) i konzistencijom urina, te pojave guste mokraće i bola pri uriniranju.

Crijeva i rektum polazište su kanala koji prenose feces, dok njihovim poremećajem dolazi do problema sa stolicom (premalo i suha/previše i tekuća).

Masno tkivo i dlačni folikuli polazišta su kanala koji prenose znoj, a poremećaj tih kanala stvara probleme sa znojenjem (premalim ili prekomjernim), suhoćom ili prekomjernom glatkoćom kože i osjećajem pečenja.

13.3 Dhatu i polazišta kanala koji ih prenose

U tabeli možete vidjeti polazište kanala koji prenose tkivne elemente (dhatu).

DHATU	POLAZIŠTE KANALA KOJI IH PRENOSE
1. Rasa	srce i deset kanala koji polaze iz srca
2. Rakta	jetra i slezena
3. Mamsa	tetive i koža
4. Medas	bubrezi i omentum (potrbušnica)
5. Asthi	masno tkivo i gluteus
6. Majja	kosti i zglobovi
7. Sukra	testisi i pudenda (žene – vulva)

14. POGLAVLJE: Agni – probavna vatra

14.1 Probava i metabolizam

Jedno od najvažnijih mjesta po važnosti za postizanje zdravlja i dugoga života u ayurvedi zauzima pojam agni (vatra). Agni je unutarnja vatra koja pokreće sve biološke procese i transformira supstancije iz jednoga oblika u drugi. Usko je povezan s metabolizmom i probavom. Hranu koju konzumiramo u jednom obliku probavna vatra transformira u oblik koje naše tijelo može iskoristiti. Agni predstavljaju različite vrste enzima koji se nalaze u probavnom traktu, jetri i samim tkivnim elementima (dhatu). U tijelu postoje četiri stanja i 13 vrsta probavnih vatri (agni). Jatharagni je najbitniji, a još ga zovu kosthaagni (kostha = probavni trakt) ili pachakagni (pachana = kuhanje). O funkciji jatharagnija ovisi probavljanje hrane koju konzumiramo i odvajanje sara (hranjivih tvari) od kitta (otpada). Sve dok jatharagni pravilno radi, tijelo dobiva hranjive sastojke (sara) koje može iskoristiti na pravilan način i takva se vrsta probavne vatre naziva samagni. Sushruta Samhita ovako opisuje funkciju jatharagnija:

Jatharagni je uzrok života, boje kože, snage, zdravlja, entuzijazma, vanjske pojave (aure), ojasa, tejasa, drugih agnija i prane. Prestanak rada jatharagnija vodi u smrt. Njegov pravilan rad omogućuje pojedincu da živi dugo i zdravo. Njegov nepravilan rad donosi bolesti. Tako se jatharagni smatra najvažnijim čimbenikom održavanja zdravoga života.

Za osobu koja ima dobar samagni kažemo da „puca" od zdravlja, puna je snage i vitalnosti. Pachaka pittha energija je koja daje snagu probavi, dok agni obavlja ulogu vatre koja probavlja. Agni se pod utjecajem pojačane pittha doshe može pojačati i tada ga nazivamo tiksnagni. Takva vrsta probavne vatre toliko je jaka da jednostavno spali hranu i njezine sastojke, umjesto da je pravilno probavi. Osoba koja ima tiksnagni može probaviti i najtežu hranu u kratkome periodu, te neprestano osjeća glad.

Ponekad vatha dosha poremeti pravilan rad probavne vatre, koja onda ima neujednačeno djelovanje, odnosno jedan dan dobro radi, dok drugi dan radi slabo. Takva se vrsta probavne vatre naziva visamagni i izaziva grčeve (kolike), konstipaciju i ostale probleme. Jedan jako dobar primjer za ovu vrstu probavne vatre nalazimo kod male djece koja kada jedu, gutaju zrak, te tako dolazi do poremećaja vatha doshe koja izaziva kolike. Ako kapha dosha poremeti svoju ravnotežu, probavna vatra zahvaćena kapha doshom toliko gubi na snazi da će joj biti teško probaviti i najmanju količinu hrane. Takav agni naziva se mandagni. Kapha dosha svojom kvalitetom (voda ili sluz) jednostavno ugasi probavnu vatru kao kada kantom vode prelijete otvorenu vatru. Rad ostalih probavnih vatri ovisi o jakosti i kvaliteti jatharagnija. Njegov će nepravilan rad zahvatiti i druge probavne vatre, a rezultat će biti slabljenje i općenito usporen rad metabolizma. U takvom stanju organizam ne dobiva hranjive sastojke i hrana se umjesto u sara, pretvara u amu (ama – neprobavljena hrana koja ima toksično djelovanje).

Dhatvagniji ili enzimi koji se nalaze u tkivnim elementima odgovorni su za fiziološke procese u svakom pojedinačnom dhatu (svaki dhatu ima svoj agni) i sveukupno ih je sedam. Oni pomažu asimilaciji i transformaciji hranjivih sastojaka dobivenih od bhutagni paka (paka = metabolička transformacija). Pretvaraju hranjive sastojke u oblik koji mogu upotrijebiti tkivni elementi (dhatu). Dhatvagniji igraju ključnu ulogu u formiranju osnovnih tkivnih elemenata (dhatu) jer bez njihovog pravilnog rada ne može nastati nijedan dhatu. Rasa ne može nastati iz neprobavljene hrane. Tijekom procesa asimilacije uz pomoć ovih probavnih vatri stvara se otpadni materijal.

Dhatu otpadni materijali koji se stvaraju poslije djelovanja agni:

DHATU	otpadni materijali koji se stvaraju poslije djelovanja agni
Anna (hrana)	stolica i urin
Rasa	sluz, sputum (kapha)
Rakta	žuč (pittha)
Mamsa	izlučevine iz ušiju, očiju, usta, nosa i korijena kose
Medas	znoj
Asthi	kosa i nokti
Majja	supstancija koja se nalazi u očima, stolici i koži
Sukra	nema otpadnog produkta

Mahabhutagni, kojih ima pet, povezani su s panchamahabhutama i pretvaraju vanjske (egzogene) mahabhute u unutarnje (endogene), odnosno reguliraju daljnju probavu i asimilaciju mahabhuta koje nalazimo u hrani.

Prije bilo kakvog ayurvedskog tretmana, neovisno o vrsti bolesti, utvrđuje se stanje unutarnje vatre i ako je potrebno, prvo se uspostavlja pravilan rad probavne vatre. Kao što smo rekli, bez pravilnog rada probavne vatre nećemo postići željene rezultate uspostave ravnoteže, odnosno zdravlja. Većina lijekova u ayurvedi stimulativno djeluje na rad unutarnjih vatri. Jednako tako, postoji i vrsta terapije (panchakarma) kojom se postiže eliminacija otpadnih tvari (ama) i uspostavlja normalno funkcioniranje probavne vatre. U ranim je godinama života probavna vatra slaba, ali se s godinama pojačava uspostavljajući bolju probavu i metabolizam, a to potpomaže rast i razvoj tijela. Poslije četrdesete godine života probavna vatra stabilizira svoj rad, sve do šezdesetih, kada počinje postupno slabjeti i tijelo ne dobiva dovoljnu količinu hranjivih tvari pa to uzrokuje starenje. O pravilnom radu probavne vatre ovisi brzina našega starenja, vitalnost, izgled, vanjština, sjaj, tjelesna temperatura, rad imunološkog sustava, inteligencija itd. Normalnim radom probavne vatre svi toksini, bakterije i virusi bivaju eliminirani i uništeni. Pravilan rad probavne vatre osigurava pravilnu probavu i eliminaciju, a time i dobro zdravlje.

Četiri stanja probavne vatre:

Stanje probavne vatre (agni)	Simptomi	Status
1. Samagni	pravilan rad probavnog sustava i metabolizma	ujednačen rad tridosha
2. Tiksnagni	probavlja i najveće količine i prečesto uzimane hrane. Poslije probave javljaju se vrućina i osjećaj pečenja (žgaravica), gorući osjećaj u grlu, nepcu i usnama	agni pod utjecajem pittha doshe biva pojačan, probavlja i najtežu hranu i uzrokuje neutaživu glad
3. Visamagni	probava je promjenjiva, ponekad spora, ponekad normalna, a ponekad stvara distenziju abdomena, bol sa grčevima, proljev, težinu, nadutost, dizenteriju, kruljenje	agni zahvaćen vatha doshom
4. Mandagni	nemogućnost probavljanja i najmanje količine hrane, osjećaj težine abdomena i glave, kašalj, dispnea, osjećaj slabosti tijela	agni zahvaćen kapha doshom moć probavne vatre smanjena zbog utjecaja kapha doshe

14.2 Ama-toksini

Ama je poremećaj koji nastaje nepravilnim radom probavne vatre, odnosno probave i metabolizma. Vezuje se za nepravilan rad dhatvagnija. Kada probavna vatra tkivnih elemenata (dhatvagniji) ne radi pravilno, dolazi do nakupljanja otpadnih tvari u tjelesnim kanalima. Takvo nakupljanje otpadnih tvari postaje toksično i uzrokuje pojavu bolesti.

Ako se ama, odnosno toksini pravovremeno ne eliminiraju, uzrokuju bolesti u šest različitih stadija:

1. Sancaya (nakupljanje): to je pojam koji podrazumijeva nakupljanje ame u odredenom kanalu, a koje uzrokuje blokadu i nedovoljnu opskrbljenost hranjivim sastojcima.
2. Prakopa (agravacija): vatha, pittha i kapha doshe putuju po cijelome tijelu kroz vlastite kanale cirkulacije. Nakupljanje toksina u kanalima onemogućuje normalan protok i izaziva poremećaj doshe.
3. Prasara (širenje): dosha kojoj je onemogućen normalan protok skreće u druge kanale i širi se u dijelove tijela u kojima ne bi trebala biti.
4. Sthana-samsraya (lokalizacija): dosha koja je preusmjerena u druge kanale, dospjevši u druge dijelove tijela, uzrokuje bolest. U ovom se stadiju već manifestiraju početni simptomi bolesti.
5. Vyakti (manifestacija bolesti): bolest je vidljivo nastupila sa svim svojim simptomima.
6. Bheda (diferencijacija): manifestirana bolest preuzima oblik vatha, pittha ili kapha bolesti.

Nažalost, moderna medicina ne može otkriti začetak poremećaja ili bolesti u početnom stanju neravnoteže. Moderni medicinski nauk otkriva bolest tek kad se ona manifestira na fizičkome tijelu. Na taj način ne postoji mogućnost prevencije razvitka početne neravnoteže, a kada se bolest manifestira na fizičkome tijelu, obično se već dobro ukorijenila i zauzela svoje „položaje". Moderna medicina tada obično počinje rat sa simptomima bolesti, što često prerasta u „igre bez granica", jer originalna bolest mijenja svoje oblike, mijenja svoje vanjske „ogrtače" prikrivajući prvobitno stanje stvari i pravi uzrok. Svatko koga vanjski „ogrtači" bolesti zavedu te se upusti u borbu sa simptomima, već je unaprijed izgubio rat.

Ama, odnosno toksini u tijelu, mogu se eliminirati na nekoliko načina. Postom ili lijekovima koji potenciraju rad probavne vatre poput đumbira, crnoga papra i dugoga papra. Ove tri biljke zajedno čine lijek pod nazivom trikatu. Takav se postupak neutraliziranja toksina zove samana ili terapija olakšavanja. Ama se može neutralizirati i izbaciti iz tijela procesom koji se zove sodhana ili eliminacijska terapija. Lijekovi koji se ovdje koriste obično imaju, između ostalog, i laksativno djelovanje. Vrlo popularno sredstvo koje se koristi u tu svrhu jest triphala ili tri ploda triju biljaka (haritaki, bibhitaki i amalaki). Eliminacijska terapija postiže uvijek bolji učinak od neutralizirajućeg oblika terapije jer se njome iz tijela izbacuju otrovi i doshe koje su izazvale bolest, dok u drugom slučaju poremećene doshe ostaju u tijelu te mogu ponovno uzrokovati bolest.

15. POGLAVLJE: Kombiniranje hrane ili samyoga

15.1 Ayurveda i pravilna prehrana

Danas kada čovjek „trpa” i „baca” sve u sebe, nije ni čudo što su kronične bolesti u stalnom porastu. Ayurveda kaže kako je jedan od glavnih čimbenika u očuvanju zdravlja način života i pravilna prehrana. Naime, segment pravilne kombinacije hrane u sebi sadrži oba čimbenika. Osvrće se na čovjekov način života, odnosno njegov odnos prema hrani. Ayurveda kaže kako svaki pojedinac mora prilagoditi prehranu svojoj konstituciji i životnom stilu. Prirodno stanje probavne vatre nije jednako kod svih konstitutivnih tipova. Razlikuje nas i posao kojim se bavimo i uvjeti u kojima radimo. Danas svi radimo u izrazito stresnim uvjetima i to svakako ima utjecaj i na stanje probavne vatre. Hrana koju konzumiramo pod utjecajem stresa ili jakih emocija postaje toksična. Hrana i raznovrsne namirnice koje unosimo u tijelo razlikuju se prvenstveno po okusima (rasa), zatim po potenciji hrane (virya), okusu ili stanju poslije djelovanja metabolizma (vipaka) i po specifičnom djelovanju (prabhava). Moramo znati kako sve te karakteristike pojedinačnih namirnica nisu međusobno kompatibilne kada ih uzimamo u isto vrijeme. Drugim riječima, hrana koju konzumiramo u lošoj međusobnoj kombinaciji ima vrlo loše djelovanje na nas. Takva se hrana ne može probaviti te se nakuplja u našem sustavu u obliku otrova (ama) koji jednostavno kolaju našim tijelom uzrokujući razne probleme. Taloženjem tih otrova u našim organima ili dijelovima tijela nastaju i kronične bolesti. Razne tzv. alergije, astma i reumatizam samo su neki od problema koji nastaju zbog nekompatibilnosti hrane koju konzumiramo. Navedeni zdravstveni simptomi i problemi nastaju zbog poremećaja unutarnje vatre (agni) do kojeg je došlo upravo pogrešnim kombinacijama hrane. U indijskoj se tradicionalnoj kuhinji koriste začini koji potenciraju rad probavne vatre poput đumbira, kardamoma, kumina, papra itd. Mnogi se začini indijske kuhinje u ayurvedskoj medicini koriste kao lijek i kao sredstva stimuliranja probavnih procesa. Mi u našim krajevima nemamo naviku korištenja nikakvih začina osim papra i soli, tako da je utjecaj loših kombinacija za nas još pogubniji. U ayurvedi se za neke kombinacije hrane kaže da su čak i smrtonosne, npr. konzumiranje iste količine meda i masla. Med se smatra nektarom, ali zagrijan postaje otrov. Zagrijani med pretvara se u ljepljivu masu koja se veže za stjenke krvnih žila te tako blokira cirkulaciju. Jednako tako, premda se neke vrste voća mogu kombinirati s odredenom hranom, voće općenito ne treba konzumirati s drugom hranom ni nakon jela jer u tom slučaju možete imati probleme poput napuhanosti, vjetrova i žgaravice, ili čak oboljeti od nekih kroničnih bolesti (npr. dijabetesa). Voće se obično konzumira prije obroka te valja pričekati barem 20 – 40 minuta (ovisno o vrsti voća) prije konzumiranja druge hrane. Također izbjegavajte jesti podgrijanu hranu ili kuhanu hranu ostavljenu za drugi dan. Takva hrana ima toksična svojstva i tamasičko djelovanje. Sva hrana koja je industrijski obrađena i procesirana također ima tamasičko djelovanje. Kada se u ayurvedi za neku hranu kaže da je tonik, misli se na prirodni i nezagađeni oblik te hrane. Poput mlijeka koje je nektar, ali homogenizirano i pasterizirano mlijeko ima tamasičko djelovanje. Mlijeko, vrhnje i jogurt nemojte jesti navečer, odnosno poslije zalaska sunca. Naime, mlijeko i mliječni proizvodi stvaraju sluz i blokiraju kanale u tijelu. Inače mlijeko ima alkalna svojstva, ali kada prođe kroz industrijsku obradu, postaje kiselog djelovanja. Općenito su sve industrijski obrađene namirnice kiselog djelovanja. Zato bismo trebali uzimati namirnice u što prirodnijem obliku, nezagađene i bez industrijske obrade. Sve se to odnosi i na ulja, koja su dobra samo ako su nerafinirana. Hrani se pridaje velika važnost jer je ona ili lijek ili otrov. Iz hrane se izgrađuju vaše misli i vaše tijelo.

15.2 Vrste nekompatibilne hrane (viruddha ahara):

1. Deshaviruddha je hrana koja ima karakteristike suprotne mjestu u kojem živimo. Drugim riječima, čovjek bi trebao konzumirati hranu koja raste u njegovom podneblju. Danas zbog utjecaja globalizacije postoji godišnja opskrba namirnicama koje svojim podrijetlom ne odgovaraju podneblju potrošača.

2. Kalavirddha je hrana čija konzumacija nije u skladu s vremenom, odnosno trenutačnim godišnjim dobom.
3. Agniviruddha je hrana koja je u suprotnosti s vašim trenutačnim stanjem probavne vatre. Znači, ako imate manjak probavne vatre i jedete jaku hranu, nećete je moći probaviti i to će imati utjecaja na vaše zdravlje.
4. Satmyaviruddha je hrana koja odgovara mjestu i vremenu, ali nije u suglasju s osobom. Dakle, hrana koja ne odgovara vašem konstitutivnom tipu.
5. Aniladiviruddha je hrana koja stvara neravnotežu tridosha u tijelu.
6. Veerayaviruddhi je hrana koja je različita po potenciji. To se odnosi na hranu koja ima suprotne potencije, kao npr. toplu (ushna virya) i hladnu (sita virya) potenciju.
7. Kosthaviruddhi je hrana koja djeluje u suprotnosti s probavnim organima.
8. Avasthaviruddha je hrana koja je kontraindicirana u stanjima poput gladi i loše probave ili nakon obroka.
9. Vipakaviruddha je hrana koja je u suprotnosti s metaboličkim procesima promjene okusa (vipaka) u trenutku konzumiranja.
10. Pramana viruddha je hrana koja je dobra za vaše tijelo, ali u kombinaciji s drugom hranom djeluje poput otrova.
11. Swabhava viruddha je hrana koja je u suprotnosti s vašom konstitucijom.

15.3 Nekompatibilna hrana i njezine kombinacije u ayurvedi

Mlijeko u kombinaciji sa:

bananama (najgora kombinacija), ribom, mesom, lubenicom, dinjom, kiselim voćem (trešnje, višnje), jogurtom, kruhom s kvascem.

Jaja u kombinaciji sa:

voćem, sirom, ribom, mlijekom (najgora kombinacija), mesom, jogurtom.

Jogurt u kombinaciji sa:
 kiselim voćem, lubenicom, dinjom, sirom, ribom, mesom, mlijekom (najgora kombinacija), vrućim napicima, namirnicama koje sadrže škrob.

Limun u kombinaciji sa:
 mlijekom, krastavcima, rajčicom, jogurtom.

Kukuruz u kombinaciji sa:
 grožđicama, datuljama, bananama.

Namirnice poput krumpira, rajčice, paprike, patlidžana, čilija sa:
 lubenicom, dinjom, krastavcem, mliječnim proizvodima.

Lubenica i dinja sa:
 svime, a posebno mliječnim proizvodima.

Voće općenito nije dobro ni u jednoj kombinaciji s drugom hranom, uz iznimku voća i vrsta hrane koje imaju jednak okus (rasa), potenciju (virya) i jednak okus poslije djelovanja metabolizma (vipaka).

Mahunarke sa:
 voćem, sirom, mlijekom, mesom, jogurtom.

Namirnice koje sadrže škrob – razne vrste povrća i voća, brašno, krumpir, mahunarke, kruh sa:
 mlijekom, jajima, bananama, datuljama.

Nekompatibilne kombinacije najbolje je potpuno izbjeći. Kako biste umanjili njihovo djelovanje, možete u hranu dodati začine koji pospješuju rad probavne vatre (poput đumbira, papra, kumina, korijandra itd.). Jednako tako, možete uzeti komadić dumbira s vrlo malo soli prije obroka kako biste stimulirali probavnu vatru. Hrana s alkalnim djelovanjem ima stimulirajuće djelovanje na probavnu vatru. Alkalno djelovanje imaju općenito voće i povrće. Hrana koja ima kiselo djelovanje jest ona koja stvara i uzrokuje zdravstvene probleme. Zapravo sva hrana koja je prošla kroz industrijsku obradu ima kiselo djelovanje i zbog toga nije dobra za zdravlje. Čak je i suvremena znanost otkrila vezu između kiselosti krvi i kroničnih bolesti. Konzumiranje tople vode tijekom jela ili iza njega pospješuje probavu. Nemojte piti hladnu vodu ili neka druga pića poslije obroka jer ona „gase” probavnu vatru. Zapravo, idealno bi bilo da jednu trećinu želuca napunite hranom, drugu trećinu vodom, a zadnju ostavite praznu. Nemojte se prejedati, niti jesti prije nego što ste probavili prethodan obrok jer time „gušite” probavnu vatru i smanjujete snagu probave. Također nemojte jesti poslije zalaska sunca. Kao što smo rekli, energija sunca nalazi se u vašemu tijelu u obliku probavne vatre. Kada je sunce u zenitu, snaga probavne vatre najveća je te biste tada zapravo trebali uzeti najobilniji obrok. Vrlo dobra zapadna teorija o nemiješanju ugljikohidrata i proteina, proteina i masti, voća i ostale hrane, kiselog i slatkog voća, ima uporište u ayurvedi.

16. POGLAVLJE: Grubomaterijalna i energetska anatomija i ayurvedska akupunktura

16.1 Sthula shareera ili anatomija fizičkog tijela

U ayurvedskoj medicini tijelo se dijeli na:

A) Angas – dijelovi tijela kojih je ukupno šest (dvije ruke, dvije noge, trup i glava).

B) Prathyangas – podijeljeni dijelovi tijela; šest dijelova tijela dijeli se na manjih 56 dijelova (npr. prsa, testisi, bedra itd.).

C) Pet senzornih i motornih čula (jnanendriya-adhisthanas): oči, uši, nos, jezik i koža, koji korespondiraju s vidom, sluhom, njuhom, okusom i opipom.

D) Karmendriya-adhisthanas: ruke, noge, genitalni organi, anus i jezik.

E) Tjelesne šupljine i otvori – postoji devet glavnih: dva oka, dva uha, dvije nosnice, usta, anus i uretra. Brahma radra – otvor na fontanelama (povezujemo ga sa krunskom čakrom; poslije objašnjeno). Muško tijelo posjeduje deset otvora, uključujući brahma radru, a žensko ima tri dodatna otvora: genitalni trakt i dvije dojke.

F) Koža: sedam slojeva kože (škola kirurgije opisuje šest).

G) Lokomotorni sustav sastoji se od:

- Kosti: U Charaka Samhiti opisano je 360 kostiju, a u Sushruta Samhiti samo 300 jer je ona isključila pojedine skupine poput noktiju, okosnica itd.
- Sandhi (zglobovi): u tijelu ima 210 zglobova, od kojih se 68 nalazi u gornjim i donjim ekstremitetima, 59 u trupu i 83 u ramenom obruču (supraklavikularnom dijelu). Zglobovi su podijeljeni u dvije skupine: pokretni (cala sandhi) i nepokretni (sthira sandhi).

- Mamsa (mišići): postoji 500 mišića u muškom i 520 u ženskom tijelu.
- Snayus (ligamenti): u ljudskom tijelu postoji 900 ligamenata, od kojih se 600 nalazi u ekstremitetima, 230 u trupu i 70 u području glave i vrata.

H) Neurološki i vaskularni sustav:

Arterije (dhamani) i vene (sira): iako se međusobno razlikuju, njihovi se nazivi često rabe kao sinonimi (kao što je npr. u hrvatskome jeziku slučaj s venama i žilama). Smatra se da dhamani i sira imaju podrijetlo u pupku (s obzirom na embriološki nastanak).

Dhamani: sveukupno ih je 24.

Sira: sveukupno ih je 700, a od toga 40 glavnih koji se dalje dijele na četiri skupine po deset (koje prenose vayu, pittha, kapha i rakta).

I) Jala (pleksusi): opisat ćemo ih poslije u dijelu čakri.

J) Nadiji (živci): živaca i njihovih ogranaka je 32.000, a kanala koji prenose znoj 350.000. Prema yogi ljudsko tijelo posjeduje 72.000 nadija, ali tu su uključeni i suptilni energetski kanali.

K) Asaya (organi):

Ukupno ih je sedam: organ za vayu (vathasaya), pitthasaya (žučni mjehur), kaphasaya (pluća), raktasaya (jetra i slezena), amasaya (želudac), pavkasaya (crijevo) i mutrasaya (mokraćni mjehur). Žene još imaju maternicu ili garbhasayu.

Kostha (organi koji obnašaju istu ili sličnu funkciju) – određeni organi prsa i abdomena zajednički se nazivaju kostha.

L) Kala: serozne i mukozne membrane koje se nalaze između pojedinih organa nazivaju se kale; muško tijelo ima sedam tipova, a žensko tri dodatna.

16.2 Marme (vitalni centri)

O marmi, odnosno vitalnim energetskim centrima opisanim u ayurvedi, na zapadu se malo zna. Sushruta Samhita opisala je 107 marmi u tijelu. Nalaze se na mjestima gdje se mišići, tetive, arterije, vene, kosti i zglobovi susreću. To su istovremeno i sjecišta tridoshe u tijelu. Marme obnašaju vrlo važnu ulogu u tijelu i njihova povreda može izazvati različite posljedice po zdravlje, pa čak i trenutačnu smrt. Tijekom operacija ta bi se mjesta morala izbjegavati, jer povredom vitalnog centra možemo izazvati trenutačnu smrt ili ona može nastupiti poslije, ovisno o važnosti vitalnog centra. U zapadnoj se medicini operacije izvode bez znanja o tim vitalnim centrima. Ponekad i najmanje i najjednostavnije operacije završavaju smrću, što možemo objasniti povredom vitalnog životnog centra. Marme su podijeljene u pet kategorija po vrstama tkiva u kojima se nalaze:

1. Mamsa marma – ima ih 11 i nalaze se u mišićima
2. Sira marma – ima ih ukupno 41 i nalaze se u krvnim žilama
3. Snayu marma – ima ih ukupno 27 i nalaze se u ligamentima i tetivama
4. Asthi marma – ima ih ukupno 8 i nalaze se u kostima
5. Sandhi marma – ima ih ukupno 20 i nalaze se u zglobovima.

Podjela marmi na pet kategorija prema posljedicama eventualne povrede:

1. Sadhya (trenutačna) pranhara (fatalno) marma – povreda ovih centara uzrokuje trenutačnu smrt; ima ih 19 i njima vlada element vatre.
2. Kalantara (kroz neki period) pranhara marma – povreda ovih centara uzrokuje smrt nakon nekoga vremena, sveukupno ih je 33 i njima vlada element vode.
3. Vishalayaghna marma (salya = strani objekt) – povreda ovih centara ne završava smrću, osim ako sredstvo ranjavanja nije izvađeno iz mjesta povrede (npr. strijela ili nož); sveukupno ih je tri; u slučaju povrede javljaju se otekline, upala i umrtvljenost mjesta povrede, dok vađenje sredstva ranjavanja izaziva veliko krvarenje i smrt; njima vlada element zraka (vjetra).
4. Vaikalyakara marma (vaikaykar = nemogućnost, invalidnost) – povreda ovih centara uzrokuje invalidnost i ukupno ih je 44; njima vlada element zemlje.
5. Rujakara marma (ruja = bol) – povreda ovih mjesta uzrokuje akutnu bol, osam ih je i njima vlada element etera.

Klasifikacija marmi u odnosu na lokaciju na tijelu:

1. Gornji ekstremiteti – ukupno 22 (u svakoj ruci po 11 centara)

2. Donji ekstremiteti – ukupno 22 (u svakoj nozi po 11 centara)
3. Glava i vrat – ukupno 37 centara
4. Prsa – ukupno 9 centara
5. Abdomen – ukupno 3 centra.
6. Leđa i trup – ukupno 14 centara

Marme na gornjim ekstremitetima:

1. Kshipra – marma koja se nalazi u ligamentu; dvije su i nalaze se između palca i kažiprsta; povreda ovoga centra izazvat će smrt nakon dužeg vremenskog perioda; ova marma kontrolira rad pluća i stvaranje plazme.
2. Talhridaya – marma koja se nalazi u mišiću; dvije su i nalaze se u sredini dlana po liniji srednjeg prsta; povreda ovoga centra izazvat će smrt uslijed nepodnošljivog akutnog bola ili smrt nakon dužeg vremenskog perioda; ova marma kontrolira energetski sustav čitavog tijela, jednako tako pluća i srce.
3. Kurcha – marma koja se nalazi u ligamentu; dvije su i nalaze se na bazi palca; povreda ovoga centra izazvat će smrt zbog nepodnošljivog akutnog bola ili smrt nakon dužeg vremenskog perioda; ova marma kontrolira vid, neurološku energiju glave (vatha i prana).
4. Kurchshira – marma koja se nalazi u ligamentu; dvije su i nalaze se u korijenu palčane kosti iznad ručnog zgloba; povreda ovoga mjesta izazvat će akutni bol, oteklinu ili dugotrajnu povredu; ova marma kontrolira vid i probavnu vatru.
5. Manibandha – marma koja se nalazi u ručnom zglobu bliže palčanoj kosti; sveukupno su dvije; povreda ovih centara uzrokuje bol i gubitak funkcije zgloba; ova marma kontrolira vyana vayu i funkciju kostiju (asthivaha srote).
6. Indravasti – marma koja se nalazi u mišiću; dvije su i nalaze se na dorzalnoj (gornjoj) strani ruke; ispod tog se centra nalaze ulnarna arterija i medijalni živac; povreda izaziva smrt nakon dužeg vremenskog perioda; ova marma kontrolira probavni sustav.
7. Kurpara – marma koja se nalazi u zglobu lakta; sveukupno su dvije; povreda ovoga centra prouzrokovat će gubitak funkcije podlaktice; ova marma kontrolira krv i cirkulaciju.

8. Ani – marma koja se nalazi u ligamentu i tetivi; dvije su i nalaze se tri prsta iznad lakta na tetivi bicepsa; povreda ovoga centra prouzrokovat će upalu ili gubitak funkcije ruke; ova marma kontrolira cirkulaciju vode (udakavaha srote), odnosno rad bubrega i gušterače.
9. Urvi – marma koja se nalazi u krvnoj žili; dvije su i nalaze se na polovini nadlaktice na mjestu brahijalne arterije i vene; povreda ovoga centra prouzrokuje gubitak funkcije ruke; ova marma kontrolira plazmu, cirkulaciju vode i vyana vayu.
10. Lohitaksha – marma koja se nalazi u krvnoj žili; sveukupno su dvije i nalaze se na početku podpazuha, brahijalne arterije, ulnarnog i medijalnog živca; povreda ovoga centra uzrokuje paralizu i atrofiju; ova marma kontrolira plazmu, limfni sustav i vyana vayu.
11. Kakshadhara – marma koja je locirana u ligamentu; sveukupno su dvije i nalaze se iznad gornjeg ruba podpazuha na pektoralisu; povreda ovoga centra uzrokovat će paralizu cijele ruke; ova marma kontrolira mišićni sustav, posturu i vyana vayu.

Marme donjih ekstremiteta:

1. Kshipra – marma koja se nalazi u ligamentu; dvije su i nalaze se između palca i prvog nožnog prsta; povreda ovog mjesta uzrokovat će paralizu cijele noge i smrt nakon dužeg vremenskog perioda; ova marma kontrolira limfni i respiratorni sustav, srce i pluća.
2. Talhridaya – marma koja se nalazi u mišiću; dvije su i nalaze se u gornjoj sredini plantarne strane stopala po sredini srednjega prsta, na mjestu plantarne arterije i medijalnog i lateralnog plantarnog živca; povreda ovoga mjesta uzrokovat će smrt zbog nepodnošljivog akutnog bola ili smrt nakon dužeg vremenskog perioda; ova marma kontrolira respiratorni sustav, apana vayu i donji dio tijela, ispod pupka.
3. Kurcha – marma koja se nalazi u ligamentu; sveukupno su dvije i nalaze se na medijalnoj strani plantarne strane, na mjestu tarzometatarzalnog ligamenta; povreda ovoga mjesta uzrokovat će viseće stopalo; ova marma kontrolira sve osjete i prana vayu.
4. Kurchashira – marma koja se nalazi u ligamentu; sveukupno su dvije i nalaze se na plantarnoj strani odmah ispod skočnog zgloba;

povreda ovoga mjesta uzrokovat će otok i upalu zgloba; ova marma kontrolira mišićni sustav, posturu, agni.

5. Gulpha – marma koja se nalazi u zglobu; dvije su i nalaze se na skočnom zglobu; povreda ovoga mjesta uzrokovat će frakturu, dislokaciju zgloba i bol; ova marma kontrolira vyana vayu, medovaha, asthivaha i sukravaha srote.
6. Indravasti – marma koja se nalazi u mišiću na sredini potkoljenice; povreda ovoga mjesta uzrokuje smrt nakon dužeg vremenskog perioda; ova marma kontrolira probavni sustav.
7. Janu – marma koja se nalazi u zglobu; sveukupno su dvije i nalaze se na koljenom zglobu; povreda ovoga mjesta uzrokovat će gubitak funkcije potkoljenice; ova marma kontrolira jetru, slezenu i gušteraču.
8. Ani – marma koja se nalazi u ligamentu i tetivi zgloba; dvije su i nalaze se tri prsta iznad janu marme; povreda ovoga mjesta uzrokovat će gubitak funkcije na nozi; ova marma kontrolira cirkulaciju tkivnih tekućina prema dolje i metabolizam vode.
9. Urvi – marma koja se nalazi u krvnoj žili na sredini natkoljenice; sveukupno su dvije; povreda ovog mjesta uzrokovat će mišićnu atrofiju i paralizu; ova marma kontrolira plazmu i metabolizam vode, kapha doshu, odnosno element vode u tijelu.
10. Lohitaksha – marma koja se nalazi u krvnoj žili; sveukupno su dvije i nalaze se dva prsta bočno od simfize u femoralnom trokutu; povreda ovoga mjesta uzrokuje gubitak funkcije noge; ova marma kontrolira plazmu, krv i limfni sustav.
11. Vitapa – marma koja se nalazi u ligamentu; dvije su i nalaze se u ingvinalnoj regiji bočno od skrotuma; povreda ovoga mjesta uzrokovat će oligospermiju i često mokrenje.

Marme koje se nalaze na leđima i kukovima:

1. Katiktaruna – marma koja se nalazi u kostima; sveukupno su dvije i nalaze se na dva i pol prsta bočno iznad trohantera; povreda ove marme uzrokovat će smrt nakon dužeg vremenskog perioda; ova marma kontrolira koštani sustav i žlijezde znojnice.
2. Kukundara – marma koja se nalazi u zglobu; dvije su i nalaze se na lateralnoj strani sakrokokcigealnog zgloba; povreda ovoga mjesta

uzrokovat će povredu ishijalnoga živca i paralizu; ova marma kontrolira cirkulatorni sustav, menstrualnu krv, ojas i apana vayu.

3. Nitamba – marma koja se nalazi u kostima; sveukupno su dvije i nalaze se jedan prst iznad kukundara marme; povreda ove marme uzrokuje smrt u dužem vremenskom periodu; ova marma kontrolira plazmu, limfni sustav i bubrege.
4. Parshar sandhi – marma koja se nalazi u krvnoj žili; dvije su i nalaze se na lateralnom dijelu lumbosakralnog dijela; povreda ovoga mjesta uzrokovat će smrt u dužem vremenskom periodu; ova marma kontrolira nadbubrežnu žlijezdu, jajnike, annavaha, purishavaha i pranavaha srote.
5. Vrihati – marma koja se nalazi u krvnoj žili; sveukupno su dvije; nalaze se između lopatica, tri prsta iznad donjeg ruba lopatice na unutrašnjem rubu; povreda ovog mjesta izaziva smrt nakon dužeg vremenskog perioda; ova marma kontrolira treći energetski centar (chakra), pittu, vyana vayu, plazmu i limfni sustav.
6. Ansaphalak – marma koja se nalazi u kostima; dvije su i nalaze se na leđima na mjestu medijalnog gornjeg ruba lopatice; povreda ovoga mjesta uzrokovat će gubitak funkcije gornjih udova; ova marma kontrolira dišni sustav, prana vyana vayu i četvrti energetski centar.
7. Ansha – marma koja se nalazi u ligamentu; sveukupno su dvije i nalaze se između vrata i ramena, jedan prst bočno od petog vratnog kralješka; povreda ovoga mjesta izaziva gubitak funkcije gornjih udova; ova marma kontrolira peti energetski centar, udana vayu i mozak.

Marme na vratu i glavi:

1. Nila – marma koja se nalazi u krvnoj žili; dvije su i nalaze se na lateralnoj strani donjeg dijela dušnika; povreda ovih mjesta prouzrokovat će nijemost i gubitak osjeta okusa; ova marma kontrolira udana vayu, govor, tiroidnu žlijezdu.
2. Manya – marma koja se nalazi u krvnoj žili; sveukupno su dvije i nalaze se jedan prst ispod i iza zgloba donje čeljusti; povreda ove marme uzrokuje nijemost, gubitak osjeta te funkcije govora i žvakanja; ova marma kontrolira plazmu, krv, cirkulatorni sustav, kaphu zaduženu za slinu, udana vayu.

3. Matruka – marma koja se nalazi u krvnoj žili; sveukupno ih je osam (na svakoj strani vrata po četiri); nalaze se u karotidnoj arteriji; povreda ovih mjesta prouzrokuje trenutačnu smrt; ova mjesta kontroliraju cirkulaciju krvi iz srca prema glavi, udana vayu i živčani sustav.
4. Krukatika – marma koja se nalazi u zglobu; dvije su i nalaze se u području spoja glave i vrata, na mjestu prvog vratnog kralješka; povreda ovih mjesta uzrokuje kvadriplegiju ili trenutačnu smrt; ova marma kontrolira udana vayu, posturu, cirkulaciju u glavi, likvor.
5. Vidhura – marma koja se nalazi u ligamentu; sveukupno su dvije i nalaze se iza i ispod uha; povreda uzrokuje povredu bubnjića i ovisno o tome, privremenu ili potpunu gluhoću; ova marma kontrolira sluh i prana vayu.
6. Phana – marma koja je smještena u krvnoj žili; dvije su i nalaze se na vanjskom rubu nosne šupljine; povreda ovoga mjesta uzrokuje gubitak njuha; ova marma kontrolira pranu, njuh, idu i pingalu.
7. Apanga – marma koja se nalazi u krvnoj žili; sveukupno su dvije i nalaze se na vanjskom rubu oka; Povreda ovoga mjesta uzrokuje gubitak vida; ova marma kontrolira osjet vida.
8. Avarta – marma koja se nalazi u zglobu; sveukupno su dvije i nalaze se u sredini obrva; povreda ovog mjesta uzrokuje gubitak vida; ova marma kontrolira vathu, pranu i vid.
9. Shankha – marma koja se nalazi u kostima; sveukupno su dvije i nalaze se u liniji obrva između frontalnog dijela i uha u temporalnoj regiji; povreda ovog mjesta uzrokuje smrt; ova marma kontrolira osjet dodira, apana vayu i vathu u debelom crijevu.
10. Utkshepa – marma koja se nalazi u ligamentu; dvije su i nalaze se na mjestu gornjeg ruba ušne školjke; povreda uzrokuje trenutačnu smrt ako se marma probuši; ova marma kontrolira vathu i um, apana vayu, debelo crijevo i osjet mirisa.
11. Sthapani – marma koja se nalazi u krvnoj žili između obrva; povreda ovoga mjesta uzrokovat će trenutačnu smrt ako se probuši; ova marma kontrolira šesti energetski centar, pranu, um, osjete i pituarnu žlijezdu.
12. Semanta – marma koja se nalazi u zglobu; sveukupno ih je pet i nalaze se u suturama (šavovima) lubanje; povreda ovoga mjesta

uzrokuje ludilo, smrt u dužem vremenskom periodu ili smrt zbog povrede mozga; ova marma kontrolira sedmi energetski centar, živčani sustav, krv i cirkulatorni sustav, um i pranu.

13. Shringataka – marma koja se nalazi u krvnoj žili; sveukupno ih je četiri; nalaze se na mekom nepcu i jedan prst od nosne šupljine; povreda uzrokuje smrt zbog povrede vitalnog živca; ova marma kontrolira pranu, ojas, osjet sluha, vida i mirisa.
14. Adhipati – jedna marma koja se nalazi na vrhu lubanje; povreda ovog centra uzrokuje prestanak cirkulacije i opskrbe mozga krvlju, poremećaj rada srca i centra za disanje, a time i smrt; ova marma kontrolira sedmi energetski centar, pinealnu žlijezdu, živčani sustav i pranu.

Marme na prsima i abdomenu:

1. Guda – marma koja je locirana u mišiću; nalazi se u području anusa; površinska povreda ovoga mjesta uzrokuje smrt; ova marma kontrolira prvi energetski centar, apana vayu, purishavaha, mutravaha, shukravaha i artavaha srote.
2. Vasti – marma koja se nalazi u ligamentu; nalazi se na mokraćnom mjehuru; jača povreda ovoga mjesta uzrokuje akutnu upalu potrbušnice i smrt; ova marma kontrolira mišićno i masno tkivo (medovaha), urinarni trakt, reproduktivne organe i drugi energetski centar.
3. Nabhi – marma koja se nalazi u krvnoj žili; nalazi se u pupku; povreda trbušnog zida odnosno abdominalne šupljine izaziva smrt uslijed šoka.
4. Hridaya – marma koja se nalazi u krvnoj žili na sredini prsne kosti; povreda ovog mjesta izaziva trenutačnu smrt; ova marma kontrolira cirkulatorni sustav, um, vyana i prana vayu, ojas, srce (sjedište uma i duše).
5. Stanmula – marma koja se nalazi u krvnoj žili; sveukupno su dvije i nalaze se na bradavicama; povreda ovoga mjesta može izazvati upalu plućne maramice, upalu pluća i može prouzrokovati smrt u dužem vremenskom periodu; ova marma kontrolira prana i vyana vayu, krvni tlak, laktaciju.

6. Stanrohita – marma koja se nalazi u mišiću; sveukupno su dvije i nalaze se dva prsta iznad bradavica; povreda ovoga mjesta može prouzrokovati plućne komplikacije, astmu, infekcije respiratornog trakta i smrt nakon dužeg vremenskog perioda; ova marma kontrolira mišićni i živčani sustav, pluća, prana i vyana vayu.
7. Apalapa – marma koja se nalazi u krvnoj žili; sveukupno su dvije i nalaze se na hvatištu malog prsnog mišića, u području brahijalnog pleksusa; povreda ovoga mjesta uzrokuje prodor krvi ili zraka u pleuralnu šupljinu i time izaziva smrt ili smrt nakon dužeg vremenskog perioda; ova marma kontrolira živčani sustav.
8. Apastambha – marma koja se nalazi u krvnoj žili; sveukupno su dvije; nalaze se medijalno i niže od bradavica u području trećeg rebra; povreda ovog centra uzrokuje smrt u dužem vremenskom periodu; ova marma kontrolira kosti i masno tkivo.

Svaka od marmi ima svoju veličinu koja se mjeri jednim prstom (anguli), odnosno širinom kažiprsta desne ruke. Čini se kako se tradicionalna kineska medicina i ayurveda koriste istim mjerama za određivanje energetskih točaka na tijelu. U kineskoj tradicionalnoj medicini mjera širine palca na vlastitoj ruci naziva se cun. Mjere moraju biti uzete svakom pojedincu zasebno. Povreda marmi ne mora izazvati trenutačnu smrt, ali može prouzročiti određene komplikacije koje pak mogu biti uzrokom kronične bolesti te time i smrti u dužem periodu vremena. Mnoge su današnje kronične bolesti povezane s povredom vitalnih centara. Marma abyanga ili masaža i stimulacija energetskih točaka terapija je koja se provodi radi uravnoteženja energetskih tokova i liječenja bolesti nastalih povredom određenoga centra. Ovim se tretmanom stimulira sustav cijeloga tijela.

Od ukupno 107 marmi, tri imaju posebnu važnost i ulogu: hridaya (srce), vasti (mokraćni sustav) i mastishk (glava, mozak). Ayurveda smatra ta tri vitalna centra nosiocima života i njihova će povreda dovesti do smrti.

Marma	Funkcija
Hridaya (srce)	deset glavnih krvnih žila koje opskrbljuju cijelo tijelo krvlju; povezane su sa srcem
Mastishk (glava, mozak)	mjesto osjetila pranavaha srote; taj je centar pod kontrolom uma i duše
Vasti (mokraćni sustav)	polazisno mjesto mutravaha srote, jalavaha srote i sukravaha srote; povreda ovoga mjesta izaziva trenutacnu smrt

16.3 Ayurvedska akupunktura ili shirvedanam

U doba Rig i Atharva Vede praksa je ayurvedske akupunkture bila vrlo raširena. Shusruta Samhita detaljno opisuje tu praksu. U drevno doba u te su se svrhe koristile igle od plemenitih metala. Vjeruje se kako je znanje o tome zajedno s temeljima ayurvedske medicine (poput teorije pet elemenata) dospjelo u Tibet, a potom i u Kinu, da bi se ondje razvilo unutar kineske tradicionalne medicine. Ayurveda, kao majka svih tradicionalnih medicina, dala je temelje razvoju ostalih tradicionalnih medicina Dalekog istoka. Ovakav oblik prakse bio je dio ayurvedske kirurgije u drevno doba. Praksa ayurvedske akupunkture u današnjoj Indiji nažalost nije prisutna, osim u malim zajednicama na jugu Indije i na Šri Lanki. Uzrok tome nestanak je originalne literature i tradicionalnih učitelja, a dijelom i činjenica da je takvo znanje imalo utjecaja na život i smrt, te se, kako ne bi dospjelo u pogrešne ruke, zadržalo u tradicionalnim obiteljskim zajednicama koje su osiguravale tajnost prakse. Znanje o vitalnim točkama primjenjuje se i u borilačkoj vještini tipičnoj za jug Indije (posebno za Keralu i Tamil Nadu), a koja se zove kalarippayat. Ova se borilačka vještina također učila pod krinkom tajnosti u strogo kontroliranim zajednicama jer se mogla koristiti u svrhu samoobrane i liječenja. Originalni tekst pod nazivom Marma Adi govori o energetskim centrima na tijelu koji se mogu koristiti u svrhu samoobrane i liječenja. Na jugu Indije došlo je do miješanja ayurvedske medicine i siddha medicine koja je vezana upravo za Tamil Nadu i Keralu. Prema siddha medicini postoji 108 vitalnih točaka na tijelu koje se nazivaju varman. Danas na jugu Indije postoje obitelji tradicionalnih liječnika (vaidya) koji u tajnosti prakticiraju ovaj oblik terapije.

17. POGLAVLJE : Ayurvedski lijekovi, njihove osobine i djelovanje

17.1 Ayurvedska farmakologija (dravya guna)

Već smo rekli kako se u ayurvedskoj medicini dravya ili materija odnosi na sve što posjeduje određene kvalitete (guna) i djelovanje (karma). Drugim riječima, bilo koja supstancija koja se koristi u svrhu liječenja naziva se dravya. Kako bi Charaka rekla: „U svjetlu toga znanja, na svijetu ne postoji nijedna supstancija koja se ne bi mogla koristiti kao lijek na ovaj ili onaj način, odnosno s ovom ili onom svrhom." Postoje dvije smjernice prema kojima možemo koristiti bilo koju supstanciju u svrhu liječenja, a to su svrha i racionalnost. Sama po sebi, svrha izlječenja dovoljan je razlog da nekome pomognemo, ali racionalnost u sebi sadrži koncepte poput etike i nenasilja, odnosno dharme. Lijek (dravya) posjeduje određene kvalitete (guna) koje imaju određeno djelovanje (karma). Znači, materiju ne možemo odvojiti od kvalitete i djelovanja, odnosno kvaliteta i djelovanje jesu materija. Kvaliteta i djelovanje (guna i karma) u nerazdvojnom su odnosu s materijom (dravya). Da pojasnimo: šećer je sladak (guna-kvaliteta) i hladi (karma-djeovanje) i jedan su od drugog neodvojivi. To se u ayurvedi naziva samavaya. Cjelokupnu ayurvedsku farmakologiju možemo objasniti kroz odnose samanya (sličnosti) i vishesa (različitosti). Baš svi dijelovi kreacije (padartha) dobivaju svoj smisao i praktičnu primjenu u ayurvedskoj farmakologiji.

Dravya guna nauk je o lijekovima, njihovim kvalitetama i djelovanju. Do sada smo vidjeli kakvo stajalište ayurvedska medicina zauzima u pogledu postanaka svemira i čovjeka (od suptilnih elemenata prema materijalnom svijetu). Panchamahabhuta teorija, kao i druge teorije o gunama, odnosno kvalitetama materije, i teorija karme (djelovanja) zapravo poprimaju svoj smisao i značenje filozofije u ayurvedskoj farmakologiji. Tako da osnovni čimbenici kreacije, poput dravyje, gune, karme, samanyje, vishese i samavaye tek u ovoj znanstvenoj grani dobivaju temelj za potpuno razumijevanje. Ayurvedska će farmakologija sva ova znanja objediniti u znanstvenoj grani koja ima velike sličnosti sa suvremenom znanošću. Iako suvremenoj znanosti još nije potpuno jasno prema kojim mehanizmima djeluje lijek u našem tijelu, ona to objašnjava intermolekularnom interakcijom, interakcijom atoma itd. Ovakvo moderno objašnjenje djelovanja lijeka jako podsjeća na ayurvedsko objašnjavanje djelovanja lijeka, odnosno ayurvedsko viđenje djelovanja preko sustava rasa (okusa), vipaka (okusa poslije djelovanja metabolizma), guna (kvalitete ili svojstva), veeryja (potencije ili snage) i prabhava (specifičnog djelovanja).

17.2 Rasa

Riječ rasa u ayurvedskoj medicini ima brojne sinonime, a u ovom poglavlju ona označava osjet okusa. U ayurvedskoj medicini postoji šest okusa: slatko (madhura), kiselo (amla), slano (lavana), ljuto (katu), gorko (tikta), trpko (kasaya). Ovi se okusi međusobno razlikuju zbog različitih mahabhuta od kojih se sastoje. Po opisu koji daje Charaka, slatko se sastoji od zemlje i vode, kiselo od zemlje i vatre, slano od vode i vatre, ljuto od vjetra i vatre, gorko od vjetra i etera, a trpko od vjetra i zemlje.

Ova kompozicija određenoga okusa s predominirajućim elementima omogućuje nam predviđanje djelovanja hrane ili nekoga lijeka na naše tijelo i um. Kao što vidite, sva materija može biti lijek. Pa tako je i hrana (i sve drugo što unosimo u naše tijelo) lijek ili otrov, ovisno o tome kako, gdje i kada se konzumira. Upravo to djelovanje određenog elementa na cijelu materiju, našu hranu ili lijek čini jednakima, pa se zato i kaže da je hrana lijek. Oni se razlikuju samo u dominantnim elementima koji imaju neko djelovanje i izazivaju određenu reakciju našeg tijela i uma. Tako, na primjer, slatko djeluje na naše tijelo povećavajući težinu (guru guna) i masnoće (snigdha guna), jer se pretežno sastoji od elemenata zemlje i vode. Na taj način pogoršava kapha doshu, a smanjuje vatha i pittha doshu. Kao što smo vidjeli prije, kapha dosha sastoji se od zemlje i vode, te će je povećavati upravo okus koji se sastoji od istih elemenata. Upravo prema toj formuli možemo predodrediti djelovanje nekog okusa na naše tijelo, a ujedno i nekog lijeka, koji se sastoji od mahapanchabhuta, kao i sve ostalo u univerzumu. Tako će dominantan okus s elementima hrane ili lijeka povećavati određenu doshu, a onaj će je suprotni (nije sličan visheshi) smanjivati. Okus koji dominira u nekoj materiji zovemo rasa, a druge prisutne elemente, odnosno okuse zovemo anu rasa. Tako će, na primjer, ljut okus, koji se sastoji od elemenata vjetra i vatre, smanjivati kapha doshu (jer vjetar i vatra isušuju i prže zemlju), a pogoršavat će vjetar i vatru upravo jer im je sličan (samanya) po kvalitetama i djelovanju.

Okusi imaju još jedno bitno djelovanje na naše tijelo. Tvari koje unosimo u tijelo mogu ga grijati (usna guna) ili hladiti (sita guna). Okusi koji sadrže element vatre (agni) imaju zagrijavajuće djelovanje (ljuti, kiseli i slani okusi). Okusi koji imaju svojstvo hlađenja slatki su, gorki i trpki okusi. To djelovanje okusa jako je bitno za ayurvedsku medicinu jer poznavanjem svojstva okusa možemo pravilno postupati u liječenju osobe i pravilno se hraniti s obzirom na naš konstitutivni tip. Okusi koji sadrže element vatre povećavat će pittha doshu, a oni koji ga ne sadrže smanjivat će je. Na primjer, kada ste prehlađeni, u većini je slučajeva riječ o poremećaju hladnoće, te ćete korištenjem sredstava i hrane s rashladujućim djelovanjem zapravo samo pogoršati stanje. Upravo zato se kaže da trebate piti toplo i umotati se kako bi povećali toplinu u tijelu i uravnotežili poremećaj hladnoće. Jednako tako, za ljetnih je vrućina mudro izbjegavati namirnice koje griju jer to može dovesti do zdravstvenih komplikacija pa, između ostalog, i do moždanog udara. Naravno, ovdje govorimo o generalnoj primjeni ovoga pravila, a u pojedinačnim se slučajevima on mora prilagoditi konstitucijskom tipu i načinu života pojedinca. Svaki slučaj zahtijeva cjelovit i individualizirani pristup.

Svaki se pojedini okus sastoji od tri kvalitete (gune):

- sladak okus sastoji se od masnoće (snigha guna), hladne (sita guna) i teške (guru guna) kvalitete
- kiseo okus sastoji se od sluzave, tople kvalitete (usna guna) i lakoće (laghu guna)
- slan okus sastoji se od sluzave, tople i teške kvalitete
- ljut okus sastoji se od suhe, tople i lake kvalitete
- gorak okus sastoji se od suhe, hladne i lake kvalitete
- trpak okus sastoji se od suhe, hladne i teške kvalitete.

Gune (kvalitete) možemo razvrstati s obzirom na tri dominantna okusa:

- kvaliteta suhoće – dominiraju trpko, ljuto i gorko

- kvaliteta sluzavosti – dominiraju slatko, kiselo i slano
- kvaliteta topline – dominiraju slano, kiselo i ljuto
- kvaliteta hladnoće – dominiraju trpko, slatko i gorko
- kvaliteta težine – prevladavaju slatko, trpko i slano
- kvaliteta lakoće – prevladavaju gorko, ljuto i kiselo.

Postoje i neki izuzeci: meso je toplo iako je slatko, biljka Amalaki hladi iako je kisela, biljka Haritaki je topla iako je trpka itd. U svemu ovome najvažnije nam je vidjeti kako određeni okusi djeluju na nas. Pojedina djelovanja okusa već smo naveli, ali vraćamo se na tu temu jer okusi u svakodnevnom životu imaju zapravo temeljnu ulogu u očuvanju zdravlja.

Poznavanje djelovanja okusa na doshe i dhatu ključni je čimbenik našega zdravlja. Sladak, kiseo i slan okus povećavaju kapha doshu i smanjuju vatha doshu, dok ljuti, gorki i trpki okusi povećavaju vatha i smanjuju kapha doshu. Okusi koji griju (ljuto, kiselo i slano) povećavaju, a hladeći okusi (slatko, gorko i trpko) smanjuju pittha doshu.

Sladak okus jedini je okus koji potiče anabolička svojstva, povećavajući time sve tkivne elemente (dhatu), snagu i vitalnost, zbog sličnosti svoje prirode s kapha doshom, odnosno ojasom. Kiseo okus, iako stimulira rad unutarnjih vatri (agni), ima suprotan učinak na shukra dhatu. Ostala četiri okusa imaju kataboličko djelovanje na naše tijelo. Okusi imaju određena djelovanja i na otpadne tvari (malas). Slatki, kiseli i slani okusi potpomažu probavu i imaju laksativna i diuretska svojstva, dok ljuti, gorki i trpki okusi imaju potpuno suprotan učinak, oni potiču konstipaciju i imaju antidiuretsko djelovanje. Trpak okus najbolji je kod poremećaja krvarenja, preučestalog mokrenja i proljeva. Prije smo spomenuli kako sam život ovisi o funkciji probavne vatre (agni), a pojedini okusi utječu na probavnu vatru. Okusi koji potpomažu i potiču probavu su ljuto, kiselo i slano. Sladak i trpak okus nepovoljno djeluju na probavnu vatru, slabe je. Kapha dosha djeluje suprotno probavnoj vatri jer se njezina priroda sastoji od elemenata zemlje i vode. Gorak okus, unatoč suprotnom djelovanju elementa vatre, ipak stimulira agni svojim djelovanjem na samana vatha (jedan od oblika vjetra).

Što se tiče naše prehrane, obrok bi trebao početi sa slatkim okusom (osim ako nije riječ o jako ljutoj hrani), a zatim ovim slijedom: ljuto, gorko i trpko.

Okusi	Kvaliteta	Djelovanje	Problemi nastali prekomjernom uporabom okusa
Slatko	masnoća	tonik, vitalnost, hladi, povećava kapha doshu, smanjuje vatha doshu	pretilost, bolesti
Kiselo	masnoća	grije, pospješuje apetit, smanjuje vathu i kaphu	štetan za sjeme (spermu i ovum); upalni procesi, anemija, problemi vida, vrtoglavica, osjećaj pečenja
Slano	masnoća	grije, pospješuje apetit, povećava kapha-pitha doshu, smanjuje vatha doshu	impotencija, štetan za spermu ili ovum, sijeđenje kose, gastritis, krvarenja, kožne bolesti
Ljuto	suhoća	grije, pospješuje apetit i probavu, povećava vatha-pitha doshu i smanjuje kapha doshu	impotencija i vrtoglavica, slabost, osjećaj pečenja i žeđ,
Goro	suhoća	hladi, pospješuje apetit, daje osjećaj lakoće u tijelu, antipiretik, povećava vatha doshu, smanjuje pitha kapha doshu	suhoća usta, slabost, vrtoglavica
Trpko	suhoća	hladi, adstringens (steže i skuplja), daje osjećaj lakoće u tijelu, povećava vatha doshu, smanjuje pitha-kapha doshu, zacjeljuje rane	impotencija, suhoća usta, štetan za spermu i ovum, živčane bolesti, sužavanje krvnih žila i problemi s cirkulacijom

17.3 Vipaka

Kada uzmemo neki lijek, on se u našemu sustavu probavlja zahvaljujući enzimima koji mijenjaju njegov izvoran oblik. Originalan lijek ima svoje farmakološko svojstvo prije djelovanja metabolizma, a ako se njegov izvoran oblik mijenja pod utjecajem metabolizma, mijenjaju se i njegova farmakološka svojstva. Vipaka je zapravo promijenjeno stanje lijeka poslije djelovanja metabolizma. Charaka navodi tri vrste promijenjenih stanja: slatko (madhura), kiselo (amla) i ljuto (katu). Nemojte se zbuniti i pomiješati okuse (rasa) s vipakom. Vipaka, kao što smo rekli, označava promijenjeno stanje unesenih supstancija poslije djelovanja metabolizma. Iako je djelovanje okusa i vipake jednako, oni se ipak razlikuju. Rasa ili okusi imaju trenutačno djelovanje na nas preko našega jezika, dok se vipaka može spoznati jedino na temelju svojeg djelovanja. Dok okusi djeluju trenutačno, putem jezika i prije djelovanja metabolizma, vipaka djeluje tek poslije djelovanja metabolizma. Postoje dva najprihvaćenija objašnjenja vipaka djelovanja, jedno je dao Charaka, a drugi Sushruta. Charaka kaže kako postoji tri vrste vipaka (slatko, kiselo i ljuto), dok Sushruta navodi dvije: guru (teška) i laghu (laka) vipaka. Zapravo se njihova stajališta i ne razlikuju. Charaka je dao svoje objašnjenje vipake u odnosu na tri doshe, pa bi tako madhura, amla i katu zapravo bile kapha, pittha i vatha, dok ih je Sushruta objasnio prema njihovom djelovanju na dhatu.

Djelovanje vipake po Charaki:

Vipaka	Guna	Dosha	Dhatu	Mala
1. Madhura (slatko)	masno	kapha (povećava)	sperma ili ovum (stvara)	laksativ i diuretik
2. Amla (kiselo)	masno	Pitha	sperma ili ovum (smanjuje)	laksativ i diuretik
3. Katu (ljuto)	suhoća	Pitha	sperma ili ovum (smanjuje)	antidiuretik, uzrokuje konstipaciju

Djelovanje vipake prema Sushruti:

Vipaka	Dosha	Dhatu	Mala
1. Guru (teško)	povecava kaphu, smanjuje vatha-pitha doshu	povećava količinu sperme ili ovuma	laksativ i diuretik
2. Laghu (lako)	povećava vatha-pitha doshu, smanjuje kapha doshu	smanjuje količinu sperme ili ovuma	antidiuretik, konstipacija

17.4 Guna

Već smo objasnili što je guna (svojstvo ili kvaliteta). Sveukupno postoji 41 guna i one se dijele na četiri skupine. U poglavlju o filozofiji možete naći sve pojedinačne gune, a ovdje ćemo ih navesti u odnosu na njihovu elementarnu kompoziciju, njihova djelovanja na doshe, te njihova glavna djelovanja.

Guna	Elementarna kompozicija	Djelovanje na doshe + *povećava* – *smanjuje*	Glavno djelovanje
1. Guru (težina)	zemlja+voda	+kapha; –vatha	povećava tjelesnu težinu
2. Laghu (lakoća)	vatra+vjetar+eter	+vatha; –kapha	smanjuje tjelesnu težinu
3. Sita (hladnoća)	voda	+vatha; +kapha; –pitha	hladi
4. Usna (toplina)	vatra	+pitha; –vatha; –kapha	grije
5. Snighda (mekoća, masnoća)	voda	+kapha; –vatha	vlaži
6. Ruksa (grubost, suhoća)	zemlja+vatra+vjetar	+vatha; –kapha	apsorbira
7. Manda (tupost)	zemlja+voda	+kapha; +pitha	usporava
8. Tiksna (oštrina)	vatra	+pitha; –kapha	oštro
9. Sthira (nepokretnost)	zemlja	+kapha	učvršćuje i uravnotežuje
10. Sara (pokretljivost)	vjetar	–kapha	isušuje
11. Mrdhu (mekoća)	voda+eter	+kapha	mlohavost
12. Kathina (tvrdoća)	zemlja	+vatha	učvršćuje
13. Vishada (čišćenje)	zemlja+vatra+vjetar	+vatha	čisti
14. Picchila (sluzavost)	voda	+kapha	melem
15. Shlakshna (glatkost, mekoća)	vatra	+pittha	iscjeljuje
16. Khara (hrapavost)	vjetar	+vatha	isušuje
17. Suksma (suptilnost)	vatra+vjetar+eter	+vatha	probada
18. Sthula (masivnost)	zemlja	+kapha	začepljuje
19. Sandra (gustoća, solidnost)	zemlja	+kapha	skuplja
20. Drava (tekuće stanje, fluidnost)	voda	+kapha	tekuće stanje

17.5 Virya

Virya je snaga ili potencija koju posjeduje lijek. Djelovanje lijekova možemo opisati viryom (potencijom), dok prehrambene proizvode više opisujemo okusom (rasa). Virya je osnovni princip lijeka i odgovoran je za njegovo djelovanje. Možemo reći da se svojstvo ili kvaliteta (guna) koja ima dovoljno potencije ili snage da prouzroči djelovanje (karman) naziva virya. Od dvadeset se guna za osam može reći da posjeduju potencijalnu snagu i dosežu stanje virya. Ne treba misliti da druge gune nisu dovoljno snažne, no spomenutih osam imaju veće značenje u praksi ayurvedske medicine. Jednako je tako bitno napomenuti da su određeni autori imali relativno različita stajališta oko potencije nekoga lijeka. Postoji temeljna generalizacija potencije na temelju soma i agni (koncepti koji su opisani kao čimbenici kreacije), a oni su potencije hladnoga i toploga, odnosno sita i usna potencije. Charaka drži da je svaka supstancija koja je odgovorna za djelovanje – virya. Ipak je opisao osam kvaliteta koje dosežu potenciju lijeka, a to su: laghu, guru, sita, usna, snigdha, ruksa, mrdhu i tiksna.

Da bismo u potpunosti mogli shvatiti ove koncepte i njihova različita tumačenja pojedinih autora, moramo biti svjesni činjenice da je ayurveda živa znanost. Iako vam se može činiti kako su shvaćanja nekih autora oprečna, ona samo odražavaju različita gledišta u odnosu na objekt rasprave, dok su njihova stajališta komplementarna. Virya koncept, odnosno potencija nekoga lijeka u modernoj se farmakologiji opisuje kao djelovanje aktivnih kemijskih tvari. Vidimo kako se moderni i drevni nauk u svojoj biti zapravo i ne razlikuju. U svakodnevnoj praksi, ono što nam može biti od koristi jest spoznaja da postoje lijekovi koji imaju hladnu, odnosno toplu potenciju i djelovanje na naše tijelo i um. To opet možemo objasniti njihovom elementarnom kompozicijom.

Pojedine se potencije sastoje od različitih elemenata:

Virya	Elementi
1. Sita	zemlja+voda
2. Usna	vatra
3. Snigdha	voda
4. Ruksa	vjetar
5. Guru	zemlja+voda
6. Laghu	vatra+vjetar+eter
7. Mrdhu	voda+eter
8. Tiksna	vatra

Određene potencije imaju i različito djelovanje na doshe i njihova glavna djelovanja.

Virya	Djelovanje na doshe	Glavno djelovanje
1. Sita	smiruje pithu, povećava kaphu i vathu	hladi, vlaži, podržava spermu i ovum itd.
2. Usna	smiruje kaphu i vathu, pogoršava pithu	grije, smanjuje sjeme, pospješuje probavu, vrtoglavica, žeđ, depresija itd.
3. Snigdha	smiruje vathu	povećava veličinu, seksualnu vitalnost, prevenira starost
4. Ruksa	pogoršava vatha, smanjuje kapha djelovanje	trpko, iscjeljujuće, skuplja
5. Guru	smiruje vathu	melem, povećava veličinu, rast, seksualna vitalnost, jača spermu i ovum
6. Laghu	smiruje kaphu	iscjeljuje, smanjuje težinu, salo, apsorbira tekućinu
7. Mrdhu	smiruje pitthu	daje mekoću, hrani krv i mišiće
8. Tiksna	smiruje kaphu	zatvara (konstipacija)

Da bismo saznali kakvu neka supstancija ima potenciju, možemo se poslužiti općim pravilom: ako neka supstancija ima sladak okus (rasa) i slatku vipaku, onda će općenito imati hladnu potenciju, odnosno djelovat će hladeći; supstancija kiselog i ljutog okusa i vipake imat će toplo djelovanje, odnosno toplu potenciju.

17.6 Prabhava

Prabhava ima značenje specifičnoga djelovanja ili potencije nekoga lijeka. Premda neki lijekovi imaju sličan okus (rasa), vipaku i potenciju, oni se razlikuju u svome djelovanju i to se njihovo specifično djelovanje naziva prabhava.

18. POGLAVLJE: Ayurvedska dijagnostika i uzroci bolesti

18.1 Dijagnostika u ayurvedi

Iako se može činiti kako ayurvedska dijagnostika nije moderna ili vam se čak može učiniti primitivnom, to nije tako. Ayurveda u svojim dijagnostičkim metodama koristi jednostavna sredstva same prirode iskazivanja tijela, što je zapravo najjednostavniji i najefikasniji način dijagnostike. Rekli smo kako tijelo u neravnoteži i bolesti pokazuje nekakve „simptome". Upravo su ti simptomi različiti izrazi tijela koji nam ukazuju na sam problem. Suptilnim metodama ayurvedske dijagnostike vješt liječnik može „pročitati" razne izražaje i suptilan govor tijela. Naime, ovakve metode u sebi sadrže cjelovit pristup upravo zato što slušaju suptilan govor tijela kako bi otkrile problem. Ayurvedskom liječniku nije potreban stetoskop, toplomjer ili tlakomjer, njemu su dovoljne jednostavne dijagnostičke metode da bi sve to vidio u suptilnom izražaju samoga tijela. Suvremena znanost sa svojom modernom tehnologijom postala je „gluha" na te izraze tijela i, otuđujući se od čovjeka, prirode i same istine, pokazuje upravo te izraze tijela kao neprijatelje protiv kojih se valja boriti. Liječnik zapadne medicine potpuno je bespomoćan bez tehnologije jer se kroz sustav školovanja naučio oslanjati na takve metode i različite fizičke instrumente. Prije propisivanja ikakve terapije, u ayurvedi se određuje prava priroda poremećaja ili bolesti. I sami znamo da bez točnog utvrđivanja pravoga problema zapravo skrećemo s puta izlječenja, a nepravilna dijagnostika, te time i pogrešno propisana terapija mogu uzrokovati potpuno suprotan učinak i dovesti do još većeg poremećaja. Za pravilno utvrđivanje dijagnoze u ayurvedi se koristi osam načina dijagnosticiranja: pomoću pulsa, urina, stolice, jezika, očiju, glasa, dodira i općeg tjelesnog statusa. Svi su ti načini dijagnostike isključivo bazirani na ayurvedskoj filozofiji i u potpunosti se razlikuju od modernog pristupa.

18.1.1 Dijagnostika pomoću pulsa

Premda i u modernoj medicini postoji ta vrsta dijagnostike, ona nema ništa zajedničko s ayurvedskim pristupom. Zapadna medicina u pulsu vidi brzinu i ritam otkucaja srca, dok ayurvedska medicina u pulsu gleda stanje tridosha u sustavu. Na taj se način utvrđuje čovjekova prakriti i vikruti, a to je temelj za bilo kakve tretmane. U ayurvedskoj medicini pulsna se dijagnostika obično provodi rano ujutro, na prazan želudac. Puls se ne mjeri osobama koje su bile izložene fizičkom naporu, odmah poslije kupanja, osobama koje su gladne ili žedne. Što se tiče liječnika, on mora bit smirenog uma i visoke koncentracije. Liječnik mora biti zdravoga tijela i uma. Muškim osobama puls se mjeri na radijalnoj arteriji desne ruke, a ženskim osobama na radijalnoj arteriji lijeve ruke. Ruka osobe mora biti ispružena, odnosno lagano savijena, a prsti moraju biti ispruženi. Ayurvedski liječnik koristi tri prsta, odnosno kažiprst, srednjak i prstenjak svoje desne ruke. Kažiprst se postavlja na mjesto bliže palcu osobe kojoj se puls mjeri. Liječnik mora nježnim stiskanjem i otpuštanjem utvrditi koja je dosha u neravnoteži, ovisno o tome na kojem će prstu ruke osjetiti predominirajući puls. Na isti način liječnik treba utvrditi „kretanje" pulsa, koje je predstavljeno načinom kretanja triju životinja. Ako se puls kreće poput zmije, znači da je u sustavu predominirajuća energija vjetra. Ako se puls kreće kretnjama varne (sanskrt – žaba), predominirajuća je energija pitte. Ako se kreće kretnjama labuda, predominirajuća je energija kaphe. U slučaju poremećaja svih tridosha, puls se kreće poput djetlića. U različitim ayurvedskim tekstovima detaljno se opisuju tehnike određivanja i kvaliteta pulsa kod različitih bolesti. Tehnika pulsne dijagnostike smatra se najboljom metodom dijagnostike. Iako postoje određena pravila u smislu tehnike, tu je metodu zapravo nemoguće naučiti bez gurua, odnosno učitelja. Uza sve to potrebno je i neizmjerno iskustvo i suptilnost. Pod vodstvom se gurua, uz vlastito iskustvo, postiže velika točnost i suptilnost u dijagnostici, te se mogu otkriti pojedinosti koje je nemoguće otkriti bilo kojim drugim načinom. Kao i sama ayurvedska medicina, pulsna dijagnostika grana je koja se uči i razvija cijeli život. Nama je na zapadu čudno kada netko kaže da nešto uči 20, 50 i više godina. Pulsna dijagnostika nije samo fizička tehnika nego uključuje i razvoj umnih, odnosno suptilnijih mogućnosti liječnika. Nas su obično učili da sa završenom školom „poberemo" svu pamet svijeta i tu naš razvoj prestaje. Uz vodstvo pravog učitelja i vlastitu praksu, pulsnom dijagnostikom možemo predvidjeti neslućene pojedinosti iz života pojedinca, pa čak i smrt bolesnika u određenom vremenskom razdoblju. Za iskusnog su liječnika u pulsu sadržane sve informacije koje su potrebne za kvalitetnu prevenciju, odnosno dijagnostiku i tretman. Pravi liječnik pomoću pulsne dijagnostike može predvidjeti poremećaj davno prije njegovog pojavljivanja na fizičkom nivou.

18.1.2 Dijagnostika pomoću urina

Za pravilnu dijagnostiku pomoću urina urin mora biti skupljen u staklenu posudu prije zore. Prvi mlaz urina treba izostaviti, a ostatak skupiti. Urin blijedožute boje zahvaćen je vayu doshom, tamnožut ili crvenkast urin zahvaćen je pittha doshom, a urin koji je blijed, bijel i pjenušav zahvaćen je kapha doshom. Jednako tako, u urin se može kapnuti nekoliko kapljica ulja. Ako se ulje trenutačno rasprši, pacijent će se izliječiti, a ako se ono polako raspršuje, pacijent je teško bolestan i teško ga je izliječiti. Ako kapljice ulja krenu prema dnu, pacijent će sigurno umrijeti.

18.1.3 Dijagnostika pomoću stolice

Ako pojedinac ima tvrdu, suhu stolicu, to ukazuje na poremećaj vjetra. Žuta stolica ukazuje na poremećaj pitte, a bijela boja u stolici ukazuje na poremećaj kapha doshe. Kada uzmete komadić stolice i bacite ga u vodu, ako on potone, to ukazuje na neprobavljenu hranu i prisutnost ame u sustavu. Inače postoje i drugi vidovi dijagnostike, pomoću mirisa i konzistencije stolice kod pojedinih bolesti.

18.1.4 Dijagnostika pomoću jezika

Pojedini dijelovi jezika povezani su sa sustavima cijeloga tijela. Različita stanja jezika (npr. specifična boja, suhoća, sluzavost itd.) ukazuju na određene poremećaje u sustavu. Ako je jezik hladan, hrapav i ispucan, to ukazuje na poremećaj vjetra. Ako je žute, crvene, zelene ili plave boje, riječ je o poremećaju pittha doshe. Ako je jezik blijed i sluzav, onda je riječ o kapha poremećajima. Blijed jezik može ukazivati i na anemičnost ili manjak krvi u tijelu, a žućkasti jezik može ukazivati i na poremećaje žuči i jetre. Crn ili smeđ jezik ukazuje na poremećaje vjetra. Plavičast jezik ukazuje na probleme sa srcem. Ako je jezik obavijen tankim slojem bijele boje, to ukazuje na prisutnost ame, odnosno toksina u tijelu.

18.1.5 Dijagnostika pomoću očiju

Oči koje su zahvaćene vatha doshom suhe su i mutne. Osjećaj pečenja u očima, netolerantnost na svjetlost i žuta boja očiju ukazuju na pittha poremećaje. Žuta boja konjunktive ukazuje i na probleme s jetrom. Oči koje prekomjerno suze i bijelo-mutne oči ukazuju na poremećaje kapha doshe. Prekomjerno žmirkanje ili tikovi očiju ukazuju na poremećaje vjetra. Ispupčene oči ukazuju na probleme hormonalne prirode, odnosno poremećaj rada štitnjače. Dijagnostika očiju je vrlo bitna u određivanju pacijentova stanja. Za oči se kaže da su ogledalo duše.

18.1.6 Dijagnostika pomoću glasa

Hrapav i promukao glas ukazuje na poremećaje vjetra. Jasan i oštar govor ukazuje na predominaciju pittha doshe, a spor i težak govor na predominaciju kapha doshe.

18.1.7 Dijagnostika pomoću dodira

Čovjekova nam koža puno govori o njegovu stanju. Ako je koža hladna, suha i hrapava, onda pretpostavljamo da je riječ o poremećaju vjetra. Ako je koža crvena i topla, to može ukazivati na poremećaje pittha doshe. Ako je vlažna i hladna, to ukazuje na poremećaje kapha doshe.

18.1.8 Dijagnostika na temelju općega stanja

Pod ovime podrazumijevamo opće vanjske karakteristike pojedinca (npr. njegovu visinu, težinu, fizičku konstituciju itd.). Kada vidimo da je pacijent krhke, suhe građe i suhe i raspucane kože i kose, možemo zaključiti da je vatha konstitucije. Ako je pacijent nemiran, nervozan i nestrpljiv, možemo reći da je riječ o poremećajima vjetra. Ako je pacijent žućkaste ili crvenkaste kože, ako mu je kosa crvenkaste boje ili je proćelav ili ćelav, ako je prekomjerno žedan i gladan, možemo uočiti poremećaj pittha doshe. Kod osobe koja je jake fizičke konstitucije, dobro razvijenih mišića i zglobova, jake i bujne kose dominantna je kapha dosha. U ovo poglavlje spada i procjena starosti osobe s obzirom na njezinu kondiciju i kronološku dob. Procjena snage pacijenta spada u ovo poglavlje jer su snaga i vitalnost potrebne za izvođenje bilo unutrašnjih bilo fizičkih funkcija tijela. Na temelju takve procjene, jačim se osobama mogu propisati jači lijekovi i terapije koje njihova konstitucija može podnijeti. Naravno, terapija mora biti u suglasju i sa stanjem pojedinca. Bitna je i procjena nečije neustrašivosti ili kukavičluka. Osobe koje imaju neustrašivu prirodu podnijet će jače terapije, dok je drugom tipu osoba potrebna podrška i blag pristup i terapije. Propisivanje lijekova i terapije ovisit će i o procjeni mentalnog stanja. Kod određivanja terapije ili lijeka liječnik na umu mora imati dozu, prirodu i djelovanje lijeka, mjesto i vrijeme uzimanja lijeka, stadij poremećaja ili bolesti, prirodu pacijenta itd. Vidjeli smo kako se u ayurvedskoj medicini sve smatra lijekom, a upravo je poznavanje ovih faktora ključno za dobivanje iscjeljujućeg djelovanja lijeka. Znači i otrov može biti lijek ako ga se propiše sa znanjem. Na primjer, ghee i med u podjednakoj količini predstavljaju otrov, ali u različitim količinama ne. Ghee je najbolji za vatha poremećaje, a med za kapha poremećaje. Šećer od šećerne trske (jaggery) guši probavnu vatru, ali ako se uzima s dugim paprom, on liječi probleme probave. Mlijeko koje ima slatkast okus hladi, ali kiselo mlijeko ima suprotno djelovanje. Kiselo mlijeko, vrhnje i jogurt treba izbjegavati poslije zalaska sunca jer blokiraju kanale cirkulacije, te tako mogu izazvati bolesti. Tako i svaka namirnica ima svoje specifičnosti. Liječnik tek poznavajući sve te činjenice, te dob i konstituciju pacijenta, poremećaj ili bolest, određuje svoju terapiju.

Ako želi pravilno odrediti terapiju i uspješno izliječiti bolest, liječnik treba odrediti pravu prirodu bolesti u odnosu na dosha, dhatu, malu i agni.

Sljedeće su stvari vrlo važne u određivanju bolesti:

1. Nidana ili uzrok bolesti
2. Purvarupa (prijevremeni) – znači simptome bolesti; svaka bolest prije negoli se potpuno manifestira ima svoje prijevremene znakove koje valja prepoznati.
3. Rupa – trenutačna slika simptoma.
4. Upasaya – uzrok bolesti.
5. Samprapti – patogeneza bolesti, odnosno proces kroz koji je neka bolest nastala.

Prijevremeni znaci (simptomi) ne ukazuju jasno na prirodu bolesti. To je danas česta pojava zbog terapija koje imaju snažno potiskivajuće djelovanje. Tada se propisuje terapija u 18 kategorija koja je u suprotnosti s trenutačnim stanjem. Na primjer, lijekovi, prehrana i način života koji su u suprotnosti s uzročnim faktorima i bolešću.

18.2 Uzroci bolesti u ayurvedskoj medicini

Svrstani su u tri kategorije:

1. Prajnaparadha ili greška intelekta

Već smo govorili kako zbog neprimjerenog načina života, odnosno loših radnji i djela, pojedinčev intelekt nije u mogućnosti izabrati ono što je najbolje za njega. Odnosno, zbog nesposobnosti intelekta da izabere i razluči korisno od nekorisnog ponašanja, bitno od nebitnog, čovjek jednostavno pati u nemogućnosti boljega izbora. Znači, radnje koje određuju njegov život jednostavno mu ne ostavljaju previše prostora za mudar izbor. Nepravilan način života generira osjećaje ljutnje, pohlepe, straha itd. Neprimjerena prehrana i životne navike (ustajanja, spavanja), neprimjeren seksualni život, intoksikacija, sve to utječe na čovjekov intelekt. Ove radnje koje smo opisali u sebi imaju kvalitete rajasa i tamasa, te kao takve zamućuju pravu viziju. Kroz takav mutni pogled intelekt mijenja stvarno za nestvarno, i obratno. Takav je proces začaran krug sam po sebi i potrebno je svojevrsno buđenje intelekta za prepoznavanje onoga bitnoga i trajnoga.

2. Asatmyendriyartha samyoga ili neprimjereno korištenje osjeta u odnosu na objekte

Ovo poglavlje govori o prekomjernom ili pogrešnom korištenju osjeta, fizičkih stvari, djelovanja i vremena. Kaže se da bolesti nastaju upravo zato što se tijelo i osjeti koriste prekomjerno, na pogrešan način ili se uopće ne koriste.

Uzmimo, na primjer, osjet vida. Prekomjerno korištenje osjeta vida bilo bi kada bismo gledali u podnevno sunce bez ikakve zaštite, što svakako može uzrokovati oštećenja očiju. Kad se ne bismo uopće služili vidom, to bi se zvalo nekorištenjem osjeta vida. Pogrešno korištenje osjeta vida bilo bi, na primjer, čitanje iz prevelike blizine/daljine ili gledanje nekih scena koje nisu korisne za osobu. Prekomjerno korištenje osjeta njuha bilo bi udisanje žestokih i oštrih mirisa.

Nekorištenje osjeta njuha bilo bi nekorištenje njuha uopće. Pogrešno korištenje osjeta njuha bilo bi udisanje smrada. Na jednak način možemo prekomjerno koristiti, ne koristiti ili pogrešno koristiti i materijalne stvari, vlastita djela i vrijeme. Na primjer, prekomjeran rad svakako je prekomjerno korištenje rada, nerad je nekorištenje, a pogrešan bi rad bio, recimo, rad koji ne koristi ni pojedincu niti zajednici. Slične bismo primjere mogli navesti i za vrijeme.

3. Kala parinama ili uzroci u vanjskim vremenskim uvjetima i vremenskom periodu

Znamo kako je cijela godina podijeljena na četiri godišnja doba. Ako bi, na primjer, ljeto kao godišnje doba bilo prekomjerno toplo, bio bi to primjer prekomjernog djelovanja vremenskih uvjeta i vremena. Kad se ljeto kao godišnje doba uopće ne bi iskazivalo, bio bi to primjer neiskazivanja (neizražavanja). Ako bi se pak iskazalo suprotno od normalnog, bio bi to primjer pogrešnog iskazivanja vremena. Danas smo svjedoci raznih klimatskih poremećaja, koji također utječu na pojavu sve težih i opasnijih bolesti.

19. POGLAVLJE: Ayurveda i seksualnost

19.1 Seksualni život i zdravlje

S obzirom na to da je ayurveda nauk u skladu s prirodom i univerzumom, život u braku smatra se podlogom za ispunjenje mentalnog zadovoljstva kroz seksualni odnos, a koje također pridonosi i fizičkom zdravlju. Pritom se misli na jedan brak, jednu ženu/muškarca i jednu seksualnost. Naravno, današnjem se čovjeku ovakvo gledište može činiti smiješnim jer jednostavno ne možemo prepoznati i uvidjeti prirodne zakone seksualnog odnosa. Mi smo toliko ogrezli u pogrešne načine da nam se jednostavni zakoni prirode čine stranima, glupima i smiješnima. Našim se raznolikim „iskustvima" u puno različitih odnosa zapravo sve više udaljavamo od unutrašnjega mira i od mogućnosti uspostave pravoga odnosa. Ako svoje partnere biramo isključivo na temelju fizičkoga odnosa, onda jednako tako moramo znati da će taj odnos i završiti po zakonitostima fizičkoga svijeta, tj. dok traje zaljubljenost (koja uključuje pojam seksualnosti, požude i strasti), trajat će i veza, a svi znamo otprilike koliko je to dugo. Naravno, ako želimo da nešto traje, onda se moramo usredotočiti na prirodne zakone i vrijednosti koje imaju kvalitetu trajnosti, poput ljubavi (a ne zaljubljenosti) koja podrazumijeva kvalitete poput vjernosti, razumijevanja, služenja, poštivanja itd. Ako se osvrnemo na životinjski svijet, za koji mislimo da je na nižoj evolucijskoj ljestvici od nas, možemo vidjeti da čak i životinje poštuju zakon bliskosti, intimnosti, predanosti i vjernosti (neke životinje žive uvijek s jednim partnerom, a ako partner umre, ostaju same). U današnjem tzv. modernom vremenu gdje je glavna vrijednost materijalno bogatstvo, prestiž je stupiti u seksualni odnos sa svakime u svako vrijeme i na svakom mjestu. Današnji odnos prema seksualnosti još nikome nije donio emocionalno i mentalno zadovoljstvo, a još manje zdravlje. Svi znamo da razne spolno prenosive bolesti, među kojima je i SIDA, dolaze zbog neurednog seksualnog života. Upravo nam spolne bolesti govore kako naše seksualno ponašanje nije u skladu sa zakonima univerzuma i naše prirode. Posljedica takvog „otvorenog" seksualnog života nisu samo spolno prenosive bolesti nego takvo ponašanje djeluje i indirektno na samog pojedinca, društvo i narod. Seksualni odnos, koji se zapravo sastoji u korištenju seksualne energije, ima puno veću moć nego što mu mi pridajemo. Naime, pogrešno korištenje seksualne energije usko je povezano s moralnim propadanjem, kako na individualnom, tako i na društvenom i općem planu. Seksualnost se olako shvaća i prihvaća, te je vrlo malo osviještena kreativna moć seksualnosti. Uzmimo u obzir da je seksualna prokreacija Božji dar čovjeku, te je kao takva jedno od najmoćnijih kreativnih sredstava. Upravo zbog neprimjerenog korištenja seksualne energije, umjesto da stvaramo jake duhovne pojedince i narod, mi jednostavno kreiramo kaos, raskol u obitelji, narodu i svijetu. Svojim seksualno neprimjerenim ponašanjem stvaramo generacije nesretnih i izgubljenih ljudi. Svi znamo kako je upravo neprimjereno korištenje seksualne energije razorilo na tisuće obitelji i ostavilo veliko mnoštvo nesretnih pojedinaca koji nisu u mogućnosti ostvariti cjelovit odnos sa sobom, svojim partnerom i svojom okolinom. Pojedinci i djeca koja su odgajana i koja su imala živi primjer takvog ponašanja preko svojih najbližih nemaju velike šanse za uspostavu normalnog i zdravoga odnosa. Na taj se način u obitelji, narodu i svijetu gomilaju depresivni i apatični ljudi koji ne znaju kamo idu, niti zašto idu. Stvara se sloj kronično nezadovoljnih ljudi koji žude za ljubavi, ali ne mogu prepoznati što je prava ljubav i prave vrijednosti. Zavedeni su pogrešnim vrijednostima, te se olako upuštaju u seksualne veze misleći kako će im to popuniti prazninu u životiu. Kao što znamo, to se ne dogada, jer nekontrolirani seksualan život još nikome nije donio mir, već se takvim ponašanjem upravo povećava količina nezadovoljstva, depresije i duboke praznine. Značenje seksualne energije možemo povezati sa samim životom. Oduzmete li osobi mogućnost prirodnog i zdravog seksualnog izražavanja, dobit ćete čitav niz neželjenih posljedica, kako na individualnoj, tako i na društvenoj razini. Mentalne bolesti, nesretni odnosi, razorene obitelji, moralno propadanje, seksualni delikti samo su neki „simptomi" bolesnog društva i samo su neke od neželjenih posljedica neprimjerenoga seksualnog života, odnosno neprimjerenog kanaliziranja seksualne energije. Primjerenim korištenjem seksualne energije i seksualnosti, u čvrstom odnosu gdje se svjesno i savjesno odlučujete za odnos, dobivate niz poželjnih posljedica na individualnom i društvenom nivou, odnosno zdravlje na svim razinama postojanja (duh, um, tijelo) i zdrave odnose, zdravu obitelj i narod. Od pamtivijeka je to bila energija kojom se najviše manipuliralo i čije je neprimjereno korištenje bilo uzrokom nemira, neznanja, nasilja i ratova. Iz povijesti znamo za društva koja su propala zbog raskalašenoga ponašanja, a koje je dobrim dijelom uključivalo i neprimjereno korištenje seksualne energije. Danas se njome manipulira u različite svrhe. Manipulacija seksualnom energijom postala je jednim od najmoćnijih, najatraktivnijih i najunosnijih poslova. Kamo je sve to otišlo, kada se u bogatome svijetu potpisuju predbračni ugovori da bi se, između ostaloga, izbjeglo sklapanje braka iz koristoljublja. Na siromašnome Istoku opet idu u drugu krajnost s poslovima oko miraza i sofisticiranog oblika burze, odnosno kupnje i prodaje ljudi. U jednom i drugom slučaju sve je to otišlo predaleko, da ne povjerujete da nije riječ o konjima, autima ili kućama, nego o ljudima. Nijedan brak koji nije sklopljen iz ljubavi nema izgleda da preživi. Charaka Samhita kaže da dvoje ljudi trebaju sklopiti brak u cilju stvaranja obitelji. Svatko ima pravo izabrati partnera po svojim mjerilima, uključujući i fizičku privlačnost. Kao što smo rekli, seksualni odnos koji se kontrolirano prakticira, pridonosi mentalnom i fizičkom zdravlju. Da bi se to postiglo, moraju postojati neke granice. Na primjer, ako se seksualni odnos prakticira prečesto i u pogrešno vrijeme, osoba će „pregorjeti" i na taj način može čak i umrijeti. Komplikacije prekomjernog koitusa su delirij, gubitak fizičke snage, gubitak vitalne snage i prekomjerno trošenje tkivnih elemenata (dhatu), a sve to može dovesti do smrti. Osobe ne smiju ući u seksualni odnos ako nemaju želje i strasti. Za hladnoga vremena i zime, prije odnosa valja koristiti afrodizijake. Za ljetnih je vrućina seksualni odnos smanjen na najmanju moguću mjeru. Razlog je tome pittha dosha, koja je ionako povećana tijekom ljeta, a seksualnim činom tijelo proizvodi veliku toplinu. Poslije seksualnoga odnosa, muškarac se mora istuširati u hladnoj vodi, mora uzimati hranu koja sadrži šećer, mlijeko i maslac. Naime, takva hrana pogoduje proizvodnji sjemena. Na taj se način stimulira proizvodnja sjemena, te se nastoji što prije nadoknaditi izgubljena količina sjemena. Slatka i masna hrana također povećava kapha doshu, a ojas ima upravo kapha prirodu. Po ayurvedi, muškarac može stupiti u seksualni odnos sa ženom koja ima najmanje 16 godina, pa sve do 70. Tekstovi govore kako se osoba koja želi imati seksualni odnos sa suprotnim spolom ne smije okrivljavati, jer je to prirodno. Ako se seksualni život provodi u kontroliranim uvjetima, osobe mogu imati velike koristi koje se općenito odražavaju na njihovo zdravlje. Na primjer, pravilnim i kontroliranim koitusom povećat će se pamćenje, inteligencija i fizička snaga. Kako bi muškarac postigao sve koristi seksualnoga života i maksimalno zadovoljstvo, žena za vrijeme koitusa mora biti lica okrenuta prema gore. Seksualni odnos sa ženom koja ima mjesečnicu je poguban za zdravlje. Naime, sve one pogodnosti koje čovjek dobiva pravilnim seksualnim činom kod seksualnog se odnosa za vrijeme mjesečnice gube. Na kraju valja istaknuti da je seksualni aspekt ljudskoga života odgovoran i za postizanje krajnjega životnog cilja, odnosno oslobođenja. Seksualna energija je ključ svemira i o načinu njezinog korištenja ovisi naša sloboda ili ropstvo, naš uspjeh ili moralno propadanje.

19.2 Djelovanje dosha za vrijeme začeća

Ovo je poglavlje usko povezano s prethodnim (jer poznato je da svaki seksualan odnos nosi mogućnost začetka novoga života) i ističe važnost pravilnoga shvaćanja seksualnosti i njezine energije kreacije. Kroz cijeli se splet različitih gledišta u ovoj knjizi ističe kako je čovjek svjesno biće koje je i samo dio svemira. Iz te perspektive možemo samo zamisliti koliko je bitan, važan i presudan sam čin začeća budućeg djeteta. Rekli smo da je seksualna energija stvaralačka kreativna energija. Vidjeli smo kako procesom „materijalizacije", odnosno dedukcije od suptilnih elemenata nastaje materija i kako je sve u svemiru sačinjeno od pet osnovnih elemenata. Tako se i atma (duša) utjelovila u tijelu koje je prošlo kroz proces „materijalizacije". Vidjeli smo kako je sam čin začeća vrlo bitan i određuje samu prirodu pojedinca, o kojoj pak ovise sve duhovne, mentalne i fizičke karakteristike. Ovim procesom rukovodi zakon karme i upravo se na taj način za svaku pojedinu dušu stvara idealno vozilo uma i tijela. Tijela i umovi roditelja jednostavno su mediji prijenosa svijesti u buduće fizičko tijelo. Ako su njihovi umovi i tijela služili nesebičnim ciljevima, ako su se roditelji „spojili" u službi ljubavi i dharme i ako su njihovi umovi pročišćeni, neminovno će privući duše koje su odmakle na stazi evolucije uma. Svi drugi mogući razlozi „spajanja" dvaju umova i tijela u seksualnom činu imat će za posljedicu utjelovljenje nižih oblika uma u buduće djece. Zbog neznanja o važnosti djelovanja seksualne energije i svetosti samoga čina, danas se sam čin seksualnoga sjedinjavanja događa u manje sretnim trenucima i stanjima poput pijanstva, koristoljublja ili nesvjesnosti. Djeca začeta na ovaj način jednostavno postaju žrtve teških karmičkih utjecaja i na neki je način u njihovom programu „predodređeno" da generacijski slijede put prethodnika (mijazmi). Naravno, nikada ne smijemo zaboraviti na vlastiti izbor i vlastitu karmu koja je bila razlogom začeća i rođenja u našoj vlastitoj obitelji. Upravo taj začarani karmički krug jako je teško izmijeniti, ali svaki pojedinac ipak ima izbor i snagu u svojim rukama. Ovaj sistem, koji predaje informacije koje su u suglasju s našom vlastitom karmom, uobičajen je način prijenosa svih nedaća, kroničnih stanja i bolesti. Te se nedaće prenose karmičkim otiskom preko suptilnih tijela pojedinca, a nastaju zbog karmičkog utjecaja naših predaka i našom osobnom karmom. Nemojte pogrešno shvatiti da su uzrok vaših problema vaši prethodnici, uzrok leži u vašem karmičkom utjecaju koji omogućava i stvara savršen medij vašega uma i tijela, u savršenoj okolini za razrješavanje karmičkih „dugova". Evolucija svijesti uvijek ide naprijed, tako da sve što naši preci i mi sami nismo razriješili, preko karme će se nasljeđivati s ciljem razrješavanja. Ako mi osobno nismo nešto razriješili, jednostavno ćemo to proslijediti i ponijeti dalje. Zato se kaže da se povijest ponavlja, a prestaje se ponavljati onda kada je razriješena za sva vremena. Stvari se ponavljaju sve dok se ne razriješe. To ne znači da će iste duše određivati ponovni posao, već će evoluirati, dok situacija nalazi duše koje su je spremne podržati, odnosno odraditi. Osoba koja odbija nešto učiniti ostavit će to za druga vremena, a zbog zajedničke će karme time opteretiti i duše koje su privučene u njezinu užu obitelj. Mi odrađujemo karmu na individualnom nivou, ali kako smo rođeni u nekoj obitelji, zajednici i zemlji, moramo odrađivati i tu vrstu karme. Ako osoba uz pomoć Budhija, odnosno više inteligencije razluči kako trenutačno djelovanje nije „dobro", ona se time na neki način oslobađa, te će se uvijek naći netko drugi kako bi se odradila obiteljska, odnosno kolektivna karma. Znači, osoba čiji je izbor u skladu s dharmom bit će oslobođena svojega djelovanja. Na taj smo način svi mi povezani i odrađujemo kako svoju individualnu karmu, tako i zajedničku po principu „svi za sve". Samo u slučaju da se uzdignemo iznad situacije (u smislu dharme) možemo biti oslobođeni, te ćemo kolektivnu karmu odrađivati na neki drugi, puno suptilniji način, jednako pomažući drugima. I u Bibliji se slično kaže kako „grijesi" naših prethodnika imaju utjecaj na sedam budućih generacija. Zamislite samo dušu koja se utjelovila pod utjecajem roditelja alkoholičara, koliko je teško takvom pojedincu izmaći stisku karme i promijeniti tijek „sudbine". Mnogo se ljudi rađa u raznim odnosima koji nisu u skladu s prirodom (nevjere, koristoljublje i sl.) i time biva lišeno milosti sreće i zadovoljstva. Osobe koje na taj način začnu djecu nisu ni svjesne koliko će one same i njihova djeca morati ispaštati zbog njihova nedoličnog i adharmičkog ponašanja. Zaista je tako, što činimo drugima, činimo sami sebi. Volio bih da svaki pojedinac postane svjestan pravog značenja seksualnog čina i njegova utjecaja, kako na individualno zdravlje, tako i na zdravlje obitelji, šire zajednice i čitavog čovječanstva. Premda ne možemo promijeniti povijest, moramo biti svjesni kako svojim sadašnjim djelovanjem možemo potpuno preokrenuti sliku i sudbinu na individualnoj i kolektivnoj razini.

20. POGLAVLJE: Životni ciljevi, vrste života, vremenski ciklusi, svjetovi i kaste

1.1. Četiri glavna životna cilja

Rekli smo kako je ayurvedska medicina usmjerena i na postizanje četiriju osnovnih ciljeva života. Njihovo je ispunjenje bitno na osobnoj razini, ali utječe i na cijeli kolektiv, odnosno čovječanstvo.

1. Dharma – izvršavanje dužnosti i djelovanje prema prirodnom zakonu; ti su zakoni u različitim religijama opisani kao dobra djela; jednako tako pridržavanje zakona vlastite vjere (ovdje ne mislimo na dogmu).
2. Artha – akumulacija materijalnih dobara; čovjek mora raditi kako bi opstao u ovome svijetu, ali novac i bogatstvo može stjecati i slijedeći moralne zakone.
3. Kama – zadovoljavanje svjetovnih želja; ayurveda vjeruje kako su neispunjene želje uzrokom nezadovoljstva u budućem životu, te ih je potrebno ispunjavati, ali, naravno, u skladu s obiteljskim, socijalnim, kulturološkim i religijskim zakonima i „zabranama”, odnosno u skladu s dharmom.
4. Moksa (duhovno prosvjetljenje) – čovjek biva oslobođen od svih želja i općenito oslobođen; oslobođenje je glavni cilj čovjekova rođenja.

Po ovim ciljevima vidimo kako je ayurveda savršen sklop i suptilan vodič za sva vremena. Ovi ciljevi usađuju vjeru i nadu u život. To je nešto što nedostaje materijalističkom umu koji vjeruje kako je čovjek nastao slučajnim spajanjem fizičkih elemenata u svemiru. Materijalističkim načinom razmišljanja čovjek je osuđen na propast, jer misli kako je ovdje sada i nikada više, da živi sam za sebe, te otuđen u svojoj praznini i samoći ne vidi zašto bi išta mijenjao nabolje. Vlastiti ga egoizam tjera da iskorištava sve i svakoga do krajnjih granica. To je način razmišljanja koji vodi do sukoba na svim razinama i pridonosi stvaranju razlika, patnji i svih ostalih nedaća u kojima se svijet trenutačno nalazi i u kojima će i ostati ako pojedinac nešto ne promijeni. Ne postoji nijedan oblik vanjske represije koji bi mogao spriječiti bilo kakav oblik nasilnog ponašanja, to se može postići samo preobrazbom na individualnoj razini.

20.2 Četiri vrste života

Kako bi čovjeku pokazala put, ayurveda govori o četiri načina korištenja ljudskoga života. Rekli smo kako je ljudski život nešto dragocjeno jer upravo u ljudskome tijelu osoba može doživjeti duhovno prosvjetljenje, koje je sam cilj evolucije. Kako bismo to postigli, moramo koristiti naše „alate", um i tijelo, na najbolji mogući način. Postoje četiri vrste korištenja vlastitog života:

1. Hita – koristan život, onaj koji pridonosi individualnom i društvenom napretku
2. Ahita – štetan život, odnosno onaj koji je nekoristan i štetan kako za pojedinca, tako i za zajednicu i društvo
3. Sukha – sretan život, odnosno onaj koji je jedini vrijedan življenja; cilj je života blaženstvo
4. Dukha – nesretan život ili život koji nije vrijedan življenja.

Pod korisnim životom (hita) ne podrazumijevamo samo materijalnu korist, nego sve ono čime pojedinac može pridonijeti društvu. Jer kada pojedinac poštuje vrline u duhu služenja, on time pridonosi napretku zajednice i društva u širem smislu. Život može biti koristan samo onda kada služimo drugima, zajednici i društvu, služeći tako i sebi samima. Služenjem drugima povećavamo vlastitu sreću, zadovoljstvo i smisao življenja. Isus bi rekao: „Što činite drugima, činite Meni." Upravo su sreća i zadovoljstvo odlike vrijednoga života, koje istovremeno povoljno djeluju na zdravlje. Vrlo su bliski pojmovi služenja i zadovoljstva, odnosno sreće i zdravlja. Ayurveda govori kako nesretan život nije vrijedan življenja. Nesretan život ne doprinosi zdravlju, već postupnom i sveopćem propadanju bića.

20.3 Četiri vremenska ciklusa ili yuge – svemir kao živo biće

U ovome ćemo poglavlju vidjeti kako svemir na svome kozmičkom planu prolazi kroz faze rađanja, rasta i umiranja (sažimanja). Vidjet ćete kako se cijeli makrokozmos neprestano mijenja, baš kao i mikrokozmos. Cijela se ta promjena događa kroz našu svakodnevnu povezanost s svemirom. Već smo nekoliko puta rekli kako je mikrokozmos zapravo manifestacija makrokozmosa u malome, sa svim njegovim fenomenima, kvalitetama i promjenama

Drevni indijski spisi o kozmologiji Surya Siddhantha opisuju nastanak svemira i govore o njegovom trajanju. Sam nastanak, održavanje i ponovno uništavanje univerzuma, u indijskoj se tradiciji opisuju trojstvom (Trimurthi), odnosno bogom Brahmom (kreacija), Vishnuom (održavanje) i Shivom (uništavanje univerzuma). Astronomija danas govori o nastanku, širenju i sažimanju svemira. Drevni je nauk opisao sustav računanja vremena i odredio cikličke promjene kreacije i uništavanja svemira (sažimanja). Starost, trajanje i uništavanje univerzuma mjeri se danima, odnosno godinama boga Brahme. Brahmin život traje sto Brahminih ili kozmičkih godina. Tih se sto godina sastoji od 72.000 kalpa, a po zemaljskim bi godinama to bilo 311 trilijuna i 40 milijuna godina. Moramo znati kako se kozmičke godine razlikuju od zemaljskih godina. Jedna se Brahmina godina sastoji od 360 dana i noći, odnosno 720 kalpa ili 8,64 bilijuna godina. Kada bi se Brahmino vrijeme mjerilo kao naše zemaljsko, onda bi Njegove 43,2 sekunde bilo kao jedna kali yuga u zemaljskome vremenu. Univerzum se kreira početkom kozmičkog dana (diva kalpa), a početkom božanskoga sna ili kozmičke noći (ratri kalpa) univerzum se povlači u božanski san ili pralayu. Kad nastupi pralaya ili kraj Brahmina dana, fizički se i suptilni svijet (kauzalni ostaje) privremeno spajaju s kreatorom u Njegovom snu i čekaju početak novog dana kako bi počeli s novim ciklusima inkarnacije. Znači, jedan Brahmin dan ili jedna kalpa sastoji se od 1000 ciklusa svih četiriju yuga. Brahmina je noć jednakog trajanja. Tisuću ciklusa kali yuge iznose 4,32 bilijuna godina. Poslije uništenja cijelog univerzuma i svih svjetova slijedi još jedna kreacija ili život Brahme, koji nastaje iz lotosovog cvijeta (pupka) Narayane. Indijski drevni astronomi vjeruju kako trajanje kali yuge (koja je počela otprilike prije 5000 godina) počinje smrću avatara Sri Krishne (božansko utjelovljenje). Kali yuga traje 432.000 godina. Kali yugi prethodila je dwapara yuga, koja je trajala dvaput duže od kali yuge. Prije dwapara yuge bila je treta yuga, koja je trajala triput duže od kali yuge. A četvrta, krita ili sathya yuga trajala je četiri puta duže od kali yuge. Sve četiri yuge tvore jednu maha yugu, koja traje 4,320.000 godina, odnosno deset kali yuga. Mahayuga je vremenski period od deset kali yuga, a jedna se kalpa sastoji od vremenskoga perioda od 1000 kali yuga.

Još se jedna vremenska podjela ciklusa odnosi na manu. Svaka se kalpa sastoji od 14 manua, a period jednoga manua naziva se manvantara i sastoji se od 71 mahayuga.Naš univerzum, u kojemu se nalazi i naš svijet, trenutačno se nalazi u 51. godini Brahminog života. U okviru te godine, nalazimo se u prvom Brahminom danu ili varaha kalpi. U sklopu prvog Brahminog dana, nalazimo se u 7. manvantari, odnosno u 28. mahayugi dotične manvantare. To bi zapravo bila 454. mahayuga od 1000 mahayuga, koliko traje Brahmin dan. Zanimljivo je kako današnji astronomi govore da je naše Sunce otprilike na sredini svoga životnoga vijeka. Jednako tako, moderni astronomi govore kako se univerzum još uvijek širi.

U okviru mahayuge nalazimo se u 5100. godini trenutačne kaliyuge. Na kraju Brahminog života, odnosno na kraju Njegovih sto godina života koje se jednako tako sastoje od 36.000 pralaya, cijela se kreacija, uključujući sve svjetove, sva bića, vrijeme i prostor, ponovno vraća, odnosno biva apsorbirana od Boga. Nakon toga se cijeli ciklus bezgranično ponavlja. Postoje i drugi autori koji su dali svoja objašnjenja trajanja univerzuma. U indijskom kozmološkom tekstu Surya Siddhanta opisani su sustavi napredne matematike. Postavljen je sustav stvarnoga i nestvarnoga vremena, koji mi danas možemo simulirati modernom računalnom tehnologijom.

U kontekstu ayurvedske medicine yuge su važne jer su one usko povezane s medicinskom praksom u odnosu na pad dharme i moralnosti. Propadanjem dharme smanjuje se umni i tjelesni potencijal ljudi, te opadaju kvalitete i snaga biljnoga svijeta, odnosno prirode. Medicinske terapije koje su se primjenjivale u prijašnjim yugama, u trenutačnoj su kali yugi izgubljene. Čovjek kali yuge nije mentalno i fizički dovoljno jak da bi se mogao podvrgnuti određenim terapijama. U kali yugi cijela je priroda u opadanju kvalitete, a čovjek je na trećini svoje moralne i fizičke snage. U sathya yugi dharma je stopostotna, a sa svakom sljedećom yugom opada za 25%. U kali yugi (željeznom dobu) odnos dharme i adharme je 25% naprama 75%. Ne samo što opada moralnost nego se i životni vijek ljudi skraćuje. Na početku kali yuge dužina života iznosila je sto godina, ali se svakih sljedećih sto godina skraćuje za jednu godinu. Charaka kaže kako je dužina života u sathya yugi bila 400 godina i sa svakom se sljedećom yugom smanjivala za četvrtinu, te bi u kali yugi trebala iznositi sto godina. Naravno, ovdje govorimo o prosječnom trajanju života. Vidimo kako je u kali yugi životni vijek smanjen na najmanji mogući period. U ayurvedskoj su medicini opisani terapeutski postupci regeneracije i eventualnog produljenja životnoga vijeka, ali to uvijek ide ruku pod ruku s čovjekovim životnim djelima i načinom života, pa tako nijedan regeneracijski postupak neće biti učinkovit ako nije u skladu s čovjekovim djelima i životom.

20.4 Loka ili svjetovi egzistencije

Iako naša osjetila mogu percipirati samo trodimenzionalnu stvarnost, to ne znači da drugi svjetovi ne postoje. Kako je pojedinac „sastavljen" od triju tijela (fizičkog, suptilnog i kauzalnog), tako i svemir posjeduje iste te karakteristike. Uvidjeli smo kako čovjek nije ništa drugo nego izraz univerzuma, mikrokozmos u makrokozmosu. To nam govori kako smo mi zapravo jedno te isto s univerzumom, jer univerzum je Božje tijelo, a i čovjek je nastao na sliku i priliku Boga.

Uz naš trodimenzionalni svijet, postoji sveukupno 14 svjetova u kojima se život izražava na specifičan način. Od tih 14, sedam svjetova nalazi se iznad zemlje, a drugih sedam ispod razine zemlje – nadzemni i podzemni svjetovi.

Sedam svjetova iznad zemlje:

1. Bhurloka ili zemaljska razina
2. Bhuvah Loka ili svijet odmah iznad zemaljske razine
3. Svah Loka ili raj, ono što se u kršćanstvu naziva Rajem
4. Maharloka ili svijet sunca ili makrokozmosa
5. Janaloka ili svijet iznad svijeta sunca
6. Tapoloka svijet, koji je moguće postići teškim odricanjima i asketizmom
7. Satyaloka ili svijet istine.

Sedam svjetova ispod zemlje:

1. Ataloka ili svijet bez dna
2. Vitalaloka ili svijet s posebnim dnom
3. Sutala ili svijet ispod druge razine
4. Rasatala ili ono što kršćani nazivaju paklom
5. Taltala ili svijet s beskrajnim dnom
6. Mahatala ili svijet s predubokim dnom
7. Patala ili najdublji svijet.

Svih 14 svjetova nazivaju se još i Bhuvanas. Prva tri svijeta nazivaju se Tribhuvana. Bhurloka ili zemlja naziva se i Karmaloka jer se svaki pojedinac rada u njoj zbog utjecaja karme. Pojedinac svojim djelovanjem stvara karmu koju će poslije smrti tijela proživjeti u jednom od ovih svjetova. Može se reći da si dobrim djelima osiguravate mjesto u gornjih sedam svjetova, a lošim djelima u donjih sedam svjetova. Moramo razjasniti da bilo kakvo „loše" djelovanje ne osuđuje pojedinca na vječnu patnju. Život u drugim svjetovima nije ništa drukčiji od onoga koji vodimo na fizičkoj razini i u tome je ključ svih odgovora. Naime, ako netko u zemaljskome svijetu vodi „loš" život šteteći sebi i drugima, njegova će ga karma odvesti u svijet koji upravo odgovara njegovim djelima. On će nastaviti živjeti onako kako je živio na zemlji, a ondje neće ostati dovijeka bez obzira na težinu djela, već kada na neki način istroši svoja djela ili kada mu je dovoljno vlastite patnje, dobiva šansu za ponovno rođenje u karmaloki kako bi se mogao ponovno iskazati djelima. Raj, kako ga mi zovemo, nije vječan, već duša koja je činila dobra djela odlazi u Raj na zasluženo vrijeme. Kada se rezultati tih dobrih djela istroše, duša se ponovno vraća u karmaloku kako bi se svojim djelima oslobodila od vječnih ciklusa rađanja i umiranja. Sve dok je osoba vezana za tijelo, um i rezultate svojih djela, rezultati njezinih djela poslije smrti odvest će je u odgovarajući svijet, ali nakon „potrošnje" rezultata, odnosno nakon odgovarajuće patnje ili uživanja, duša se vraća u karmaloku s novom prilikom za oslobođenje. Jednako se tako, kada proživi fizički svijet, može nastaviti inkarnirati u suptilnim svjetovima. Samo spoznaja Boga ili samospoznaja „odvodi" u svijet ili Istinu iz koje više nema povratka. Poslije pralaye ostaje samo život u kauzalnom obliku, a poslije mahapralaye svih četrnaest svjetova vraća se u početno stanje ili Nirgunu Brahman, odnosno Boga bez atributa. Saguna Brahman je Bog u kreaciji, odnosno Bog s atributima koje jedino može imati u stanju inkarnacija. Kroz znanje o ovim svjetovima možete napraviti presjek sadašnjeg stanja na zemlji. Trenutačno stanje u svijetu izgleda prilično beznadno, jer materijalizam caruje kroz grube i najsuptilnije oblike manipulacija. Oblici materijalističkih manipulacija poput ratne ili materijalističke politike vrlo su efikasni i destruktivni. Interesne skupine uvijek tjeraju vodu na svoj mlin, ali na nama je da proniknemo u istinu i razlučimo manipulaciju (iluziju) od istine. Svaki pojedinac to treba učiniti za sebe. Očito je kako su se pojedinci i skupine s takvom destruktivnom i krajnje sebičnom vizijom inkarnirale u vremenu u kojem je svijetu zadano najviše patnje. Naravno, oni su se inkarnirali kako bi imali novu priliku, ali jednostavno su podlegli izazovima poput novca i moći. Kao što je Isus rekao, teže je bogatašu ući u vječan život nego se devi provući kroz iglene uši. Dakle, nije stvar u novcu, već u vezanosti za njega. U oblicima destruktivnog ponašanja nema granica i samo se kroz bezbrojna iskustva patnje na vlastitoj koži pojedinac može probuditi i odreći materijalističke misli. Kako je čovječanstvo kroz povijest više puta bilo u krizi (kali yuga), pojedine se inkarnacije utjelovljuju na zemlji kako bi ljude probudile i podsjetile na sam smisao rođenja i inkarnacije. Kroz samu ljudsku povijest bilo je više takvih inkarnacija božanstava koje su nazivali trenutačnim imenima dotične inkarnacije. Bez obzira na ime ili oblik, božanske su inkarnacije učile čovječanstvo isključivo jednom putu, putu ljubavi i istine. Bit svih učenja je ljubav, a sve drugo dogmatska je manipulacija. Učitelji svijeta svojim su jednostavnim učenjima došli osloboditi duše od neprestanog ciklusa umiranja i rađanja u svjetovima egzistencije.

Postoji još jedan aspekt povezanosti bolesti i svjetova egzistencije. Rekli smo kako je cilj cijele kreacije, pa tako i čovjeka, samospoznaja ili prosvjetljenje. Kako bi se postigli viši svjetovi egzistencije, kao i sam krajnji cilj, osoba mora postati svjesna same sebe. Za takvo što preduvjet je dobro zdravlje na svim razinama postojanja. Trenutak smrti je trenutak u kojem utjelovljena duša napušta tijelo i kao takav vrlo je važan. Veliki duhovni učitelji dolaze i napuštaju ovaj svijet po vlastitoj volji. Osobe koje napuste ovaj svijet kroz krunsku čakru ili mjesto koje se zove Brahma Radra Duša odlaze u najviši svijet i tako postižu prosvjetljenje ili samospoznaju. U osoba koje nemaju istreniran um, koji se postiže raznim duhovnim praksama (sadhana), i kojima u trenutku smrti um vrluda zaokupljen raznoraznim mislima i vezanostima, svijest napušta tijelo na druge načine i, u skladu s tim, one dostižu druge svjetove. Osobe koje su jako bolesne i čija je svijest (odnosno um) pod utjecajem raznih sedativa, nemaju čistoću niti jasnoću misli, tako da obično bivaju „izgubljene" između donjih svjetova. Osobe koje su podvrgnute teškim terapeutskim procedurama i jakim analgeticima odlaze u niže svjetove. Zbog toga je jako važno da osoba odluči sama za sebe i odabere svoj put kako bi se eventualno pripremila za odlazak u miru. Sve istočne filozofije ističu ulogu posljednjeg trenutka u tijelu, odnosno načina na koji će nečija svijest napustiti tijelo. Zato se u težim slučajevima vrše razni rituali i molitve kako bi se pomoglo određenoj duši da nađe svoj put. U takvim prilikama molitva je od ključnog značenja, umjesto bezobzirnog mučenja pojedinca s raznim terapeutskim procedurama. U nama bliskoj katoličkoj vjeri poznata je molitva za mrtve. Molitva za mrtve postoji u svim tradicijama i religijama, samo su neke tradicije zadržale izvoran smisao i značenje takve molitve. Vrlo je važno da osobi koja napušta tijelo um nije zamagljen kemijskim sredstvima koja onemogućuju svjesno izabiranje vlastitog puta. Za duše koje umiru u teškim mukama, agoniji i pod utjecajem kemijskih sredstava, najbolji je lijek molitva drugih osoba. Takva osoba nije u mogućnosti moliti za sebe, ali joj je potrebna podrška, ljubav i molitva njezinih voljenih i bliskih osoba.

20.5. Varna sustav

Varna sustav u slobodnom bi prijevodu bio sustav kasti. Iako u današnjem vremenu postoje kaste u svim društvima na svijetu, polemike oko varna sustava uvijek su u središtu pažnje. Čak se zbog nedovoljnog poznavanja ove tematike Indiju optužuje za početke diskriminacije i rasizma. Pokušat ćemo pravilno razlučiti i objasniti kako je varna sustav odraz najveće harmonije i dharme održavanja univerzuma, te vodič za uspostavu skladnog društva. Današnji kastinski sustav tvorevina materijalističkog je uma i sindroma zatvorenog srca, predstavlja čovjeka kali yuge i kao takav nema ništa zajedničko s varna sustavom drevne Indije. Izopačeni kastinski sustav postoji u svim modernim društvima, a izrastao je iz materijalističkog pogleda na svijet. Ljudi ili bilo koja kasta koja iskorištava i iskrivljuje originalno značenje varna sustava nose tešku karmičku odgovornost koja će se prije ili poslije odraziti u njihovim životima, tako što će se oni sami naći na mjestu iskorištavanih. Teško je shvatiti kako u Indiji, gdje je nauk o filozofiji i karmi usađen u genetiku ljudi, postoje skupine koje nisu shvatile bit varna sustava. Taj sustav nije nastao da bilo koga odvoji ili procijeni kao manje ili više vrijednog, a kamoli nedodirljivog (tako su zvali najnižu kastu). Krishna kao utjelovljenje Boga nije mogao podučavati takvu adharmu. Univerzum kao savršeno utjelovljenje prirode i svijesti, odnosno Boga, ne prepoznaje nikakvu razliku (ni u kojem smislu i ni na kojoj razini) između energije i materije. Činjenica je da se svi mi rađamo u određenim okolnostima i uvjetima zbog utjecaja karme, ali to ne znači da nismo jedno (jedinstvo u različitosti). Te razlike postoje zbog cijelog niza uzroka i, naravno, vlastite karme. Nije slučajno što se netko rodio baš u obitelji inženjera, liječnika, vojnika, trgovca ili radnika. Svaka od tih skupina ljudi posjeduje različit mentalni, emocionalni i fizički sklop. Varna sustav upućuje na mogućnost pojedinca da slijedi i radi (za život) ono što su radili njegovi preci. Dakle, nije slučajno što se netko rodio u obitelji liječnika ili vojnika (utjecaj karmičkih sila privlačenja) jer se na taj način svakom pojedincu omogućuje postizanje najveće harmonije i dharme u onome što čini za život. Varna sustav govori o tome kako bi pojedinac trebao slijediti svoje pretke u zanimanju koje mu omogućava življenje. Najveće se znanje i savršenstvo postiže ako čovjek slijedi zanimanje svojih predaka, gdje se znanje i iskustvo prenosi generacijskim nizom. Tradicionalni ayurvedski liječnici svoja znanja usvajaju od najranije životne dobi, a to mogu samo uz roditelje. Ayurvedsko je znanje toliko opširno i veliko da ga nije moguće savladati u jednom životu, zato se ayurvedski liječnici sa željom služenja vraćaju iz života u život u obitelji koje su tradicionalno liječničke. Nije rijetkost da u nekim generacijama tradicionalni liječnik ima iskustvo prijenosa znanja od preko 40 generacija, a i sami ponekad kažemo da nam je nešto u lozi ili krvi i da nam nešto leži kao obitelji. Varna sustav govori kako bi čovjek trebao slijediti pretke u svom životnom zanimanju radi prijenosa iskustva i znanja kojim se postiže savršenstvo u poslu, ali to nikoga nipošto ne ograničava da se bavi nečim drugim ili uči nešto drugo. Na kraju krajeva, čovjeka i njegovu „kastu" određuju djela, odnosno njegovo slijeđenje dharme, a ne samo to što se rodio u nekoj kasti, odnosno obitelji. Tako se netko može roditi i u obitelji Sudri, a po svojim djelima biti bliži Bogu od nekoga tko se rodio u Brahmana varni. Bog je izložio varna sustav kako bi pomogao čovjeku u uspostavljanju sklada u društvu, a ne zato da bi dijelio ljude i rekao kako je netko više ili manje vrijedan. Bog je utjelovljenje svih oblika i imena, pa kako bi onda mogao reći da je neki oblik ili ime manje ili više važno. Univerzum je sa svim svojim živim i neživim bićima sam izraz Božjeg tijela, pa tako ne postoji manje ili više važan dio. Je li nama važnije desno ili lijevo oko i zbog čega bi lijevo bilo manje ili više važno od desnog i obratno? Sve što ima veze s dijeljenjem i odvajanjem ima veze s umom, odnosno čovjekom i neznanjem o jedinstvu u različitosti. Danas se neki ljudi rađaju u kastama svećenika ili liječnika, a djela im čak ne spadaju ni u jednu kategoriju ljudi, već u kategoriju demona. Ne bih volio uvrijediti Ravanu, koji je bio rakshasa demonskog roda i odličan poznavatelj svih Veda i vrhunski liječnik ayurvede (napisao je nekoliko ayurvedskih tekstova iz kojih se i danas uči, poput teksta o pulsnoj dijagnostici). Kao liječnik je na trenutak zaustavio rat kako bi liječio Laksmana (neprijatelja) koji je bio povrijeđen. Čak je i on, koji je bio rakshasa, imao kvalitete i kodeks ponašanja na kojemu bi pozavidjeli mnogi današnji ljudi.

Varna nauk je toliko savršen, suptilan i ispred današnjeg vremena da današnjem skučenom i hladnom kali yuga umu nije lako slijediti taj sustav jer je današnje društvo toliko adharmično da uvijek nastoji nekoga potlačiti, iskoristiti i poniziti. Dok god ljudi budu radili razliku između sebe i svoga susjeda, taj sustav ne može uspjeti. Dok god vidite razliku između svoje lijeve i desne ruke, ne može postojati harmonija i zdravlje tijela. Današnji sustav konvencionalne medicine koji vidi razlike između svakoga pojedinog dijela tijela svakako je odraz svijesti i stava ljudi u kali yugi, te kao takav čovjeku ne može donijeti napredak, odnosno ne može pridonijeti ostvarenju četiriju čovjekovih životnih ciljeva. Varna sustav ostvariv je u visoko profinjenim i duhovnim društvima gdje svaki pojedinac prepoznaje i prihvaća svoju danu inkarnacijsku ulogu, te kroz nju djeluje. Krishna je taj nauk objasnio i obrazložio u Bhagavad Giti za vrijeme i krajem dwapara yuge kao vodič i primjer čovjeku kali yuge. Bog je u svojoj nesebičnosti i ljubavi čovjeku dao mogućnost izbora, odnosno dao mu je znanje kako bi stvorio idealno društvo u kojem će se svaki pojedinac maksimalno izraziti i pridonijeti rastu cijele zajednice i istovremeno pridonijeti vlastitom razvoju i napretku te se tako približiti zadnjem životnom cilju, oslobođenju (mokshi).

21. POGLAVLJE: Medicinska praksa nekad i sad

21.1 Yuge i medicinska praksa

Vidimo kako je određena yuga usko povezana s padom morala, no u kakvom je to odnosu s liječenjem?U Shusruta Samhiti, jednom od temeljnih ayurvedskih tekstova, opisano je kakve liječnik treba imati kvalitete i po čemu možemo prepoznati pravog liječnika i razlikovati ga od krivoga. Istinski je liječnik onaj koji je vješt u propisivanju terapije i savršen u znanju medicinskih tekstova. Te mu kvalitete omogućuju veliku uspješnost i zahvaljujući njima može doprinijeti čovjekovoj sreći i zdravlju. Istinski ili dobar liječnik opisan je kao: rođen u dobroj obitelji (nema veze s današnjim mjerilima), dobrog znanja, oslobođen sumnji u odnosu na etiologiju, znakove i simptome bolesti i terapije, koji može odrediti bolesti kao lako izlječive, teže izlječive, palijativne i neizlječive, koji posjeduje široko praktično znanje, koji je vješt, bezgrešan u svojim djelima i medicinskoj praksi, posjeduje samokontrolu, savršenog zdravlja, zdravih osjetila i uma, koji gaji majčinske, očinske i bratske osjećaje prema svim živim bićima (cijeloj kreaciji).

Prijetvoran je liječnik opisan kao: onaj koji je postao poznat zahvaljujući svojoj vještini glume i izlaganjem svojih instrumenata, koji se pravi važan znanjem o lijekovima i knjigama; koji se druži s poznatima, bogatima i slavnima (zbog koristi) i poznat je kao liječnik iako to nije. Za prijetvorne se liječnike kaže da se kreću naokolo u neprekidnoj potrazi za pacijentom. Ako naiđu na nekoga kome je potreban liječnik, svoja će znanja i kvalitete dizati u nebesa. Ako je pacijent slučajno već na tretmanu kod nekoga liječnika, pokušat će pronaći pogrešku u tome pristupu liječenja i prikazati liječnika kao nekompetentnog. Pokušat će pridobiti prijatelje i obitelj pacijenta slatkorječivim govorom i pretvarat će se kao da im ništa ne treba (u smislu naknade za liječenje). Kada zadobiju pacijentovo povjerenje, svoje će neznanje vrlo vješto prikrivati. Ako ne mogu pomoći pacijentu, okrivit će ga da nije imao dovoljno samokontrole, a kada pacijent umre, oni će netragom nestati u potrazi za novom žrtvom. Kada govore s laicima, govor će im biti kontradiktoran, a razgovor s mudrima izbjegavaju. U slučaju da se i razumiju u neki terapeutski postupak, spominjat će ga iako će to biti izvan konteksta razgovora. Ne vole da im se postavljaju pitanja, niti oni vole postavljati pitanja. Groze se pitanja i pod svaku će ih cijenu nastojati izbjeći. Nitko neće znati tko su njihovi učitelji, sljedbenici i njihovi protivnici. Takozvani će liječnik (samo po tituli) pokušati namamiti pacijenta u svoju klopku, kao što lovac namami životinju. Oni su daleko od teorijskog znanja, praktičnog iskustva i znanja o davanju lijeka i njegovoj dozi. Takvi liječnici nagoviještaju smrt na zemlji i njih se treba pod svaku cijenu kloniti.

Vidimo kako su u drevna doba postojali visoki standardi za liječnike i zahtijevale su se kvalitete u svim kategorijama ljudskog života. U kategorije suprotne pojmu istinskoga, tj. dobrog liječnika svrstavale su se osobe koje su se nazivale liječnicima i bile poznate kao liječnici, ali u stvarnosti to ni po čemu nisu bile. Dobar je liječnik mogao biti samo onaj koji je svojim životom i moralom davao primjer drugima. I Sushruta na kraju kaže da ako netko želi biti dobar liječnik, mora prije svega biti dobar čovjek. Tko se smatra dobrim čovjekom? Osoba koja je u suglasju i harmoniji sa samom sobom i cijelom kreacijom. Samo liječnik koji sve tretira jednako i ne vidi razliku između sebe i drugih/pacijenata može savjetovati i pomoći drugima. Takav je liječnik motiviran ljubavlju i nesebičnošću i spreman je žrtvovati vlastiti komfor za dobrobit pacijenta.

Vidimo kako određene kategorije liječnika možemo usporediti s četiri yuge i postupnim padom dharme. Polazeći od sathya yuge, sa svakom sljedećom yugom dharma opada, a s njom opadaju i ljudske vrijednosti i kvalitete. Znači li to da danas ne možemo naći istinskog, tj. dobrog liječnika? Odgovor je, naravno, negativan. Svakako da je pod utjecajem kali yuge odnos snaga uvelike poremećen, ali pravi liječnici postoje, premda ih nije lako naći. To su obično liječnici za koje nećete tako lako čuti i trebat će vam dosta vremena i muke da se s njima susretnete. Moglo bi se možda reći da ćete ih susresti kada će vas vaša vizija i cilj dovesti na njihov put. Svaka osoba, pa tako i liječnici, opskrbljena je svime što je potrebno za život, u mentalnom, emocionalnom i fizičkom smislu. Svatko od nas ima iste prilike. Svatko se mijenja po vlastitom nahođenju i volji. Jedina je razlika što mi sami moramo odrediti koji je lakši, a koji teži put. Lakši put često nije ispravan (dharmički), iako se nama, odnosno našem umu ili egu može učiniti takvim. Ego je majstor iluzije i uvijek žudi za nečim što je lako, brzo i isplativo. Već smo rekli da naša stvarnost nije prakriti (priroda), nego purusha (svijest), a iz perspektive svijesti možemo sve promijeniti. Tada svaka osoba, pa tako i liječnik, ima punu odgovornost za ono što čini. U današnjoj alopatskoj medicini postoje terapeutske tehnike koje su čin zločina prema čovječanstvu, i liječnik koji je nekome propisao takav vid terapije, koji ne bi primijenio ni na sebi ni na svojim bližnjima, stvara težak karmički teret jer prakticira farizejsku medicinu koja je u suprotnosti s onim „ne čini drugome što ne bi volio da čine tebi". Zbog manjka svijesti o drugome, kao i o samome sebi, iluzorne ga vrijednosti tjeraju na radnje koje su krajnje sebične te on sam, kao i njegovi bližnji, pati zbog takvih postupaka. Danas je jako popularno preporučiti drugome nešto što mi sami ne bismo ni u ludilu koristili. Zar možemo prepustiti svoje vrijedne živote u ruke takvim krajnje materijalističkim umovima i nadati se najboljem? Naravno, ovdje ne govorimo samo o alopatskim liječnicima i njihovim metodama. Svaki liječnik ili terapeut (bilo koje druge medicine) koji ne prakticira medicinu iz pravih motiva (suosjećanja, nesebičnosti i morala) spada u kategoriju lažnog liječnika i kao takav ne može pomoći nikome. Logičan je zaključak da ako nešto prakticirate, a sami u to ne vjerujete, zapravo lažete sebi i drugima. Ovi tekstovi govore da izbjegavate takve ljude i njihova djela jer će vas njihovi postupci odvesti ravno u „pakao".

21.2 Odabir studenata ayurvede u drevno doba

Kandidati za liječnike birali su se na temelju njihovih kvaliteta. Učitelj koji je znao predvidjeti sposobnost i sudbinu učenika izabirao je samo one najbolje. Tradicionalni liječnici nerijetko su bili yogiji i obratno. Upravo su yogiji i stvorili niz ayurvedskih učitelja koji su dali sveobuhvatno znanje u ayurvedi.

Tražili su se pojedinci s određenim kvalitetama:

1. Smirena osoba
2. Velikodušna osoba
3. Osoba koja ima averziju prema lošim djelima

4. Osoba zdravih očiju, lica i nosnih kanala
5. Osoba tanka, crvena i čista jezika
6. Osoba zdravih zuba, usnica i glasa
7. Uporna osoba
8. Osoba koja nije uobražena
9. Osoba snažnog intelekta i s mogućnošću razmišljanja i pamćenja
10. Osoba liberalnog pogleda na svijet
11. Osoba koja je rođena u obitelji liječnika ili osoba koja ima predispozicije da to postane
12. Osoba kojoj je istina sveta
13. Osoba savršenog tijela
14. Osoba zdravih osjetila
15. Skromna osoba bez izraženog ega
16. Osoba s mogućnošću prodiranja i razumijevanja prave prirode stvari
17. Osoba koja nije nervozna i razdražljiva
18. Osoba koja nema poroka
19. Osoba dobrog i simpatičnog karaktera, duhovne čistoće, dobrih djela, koja gaji ljubav prema znanosti i puna je entuzijazma
20. Osoba predana studiju
21. Osoba s osjećajem za teoriju i praksu nauka
22. Osoba koja nije pohlepna ni lijena
23. Osoba koja se dobro odnosi prema živim bićima
24. Osoba koja uvažava sve učiteljeve instrukcije
25. Osoba predana učitelju.

Možda vam se neke od navedenih stvari čine besmislenima, te se pitate kakve veze ima vaše zdravlje s bojom jezika ili zdravim nosom tradicionalnog liječnika. Budući tradicionalni liječnici kroz svoje su školovanje usavršavali moralno-duhovni aspekt postojanja. A za to osoba mora biti savršeno zdrava u svakom pogledu. Čak su i stari Rimljani govorili kako je u zdravome tijelu zdrav duh, jer upravo jedno drugo podržava. To je bitno i zato što samo zdravo i čisto tijelo može kanalizirati božanske energije u praksi. Zdravo je tijelo preduvjet za prosvjetljenje. Ako vam tijelo nije zdravo ili ako patite od najmanjeg bola, vaše misli više nisu s Kreatorom, već se zaokupljate mislima o tijelu, odnosno izlječenju.

Vidite kako je baš u svakom aspektu zdravlje preduvjet da bi se jednoga dana „rodila" osoba sa savršenim spojem teoretskog i moralno-duhovnog znanja i ponašanja, koja bi bila savršen primjer i savršen liječnik. Velika se pažnja pridavala odabiru učenika. Znalo se da osoba bez određenih kvaliteta i ljudskih vrijednosti ne može biti dobar čovjek niti dobar liječnik. Na taj su se način izbjegavale patnje pacijenata koje bi mogla prouzročiti osoba nezadovoljavajućeg karaktera, odnosno znanja i morala.

Kada bi se odgovarajuća osoba odabrala za studij, za nju bi se pripremio obred inicijacije u studenta medicine. Taj bi se čin uvijek provodio prema astrološkom položaju planeta u povoljnom trenutku života. Ovome je činu pridavana velika pažnja. Vidjeli smo kako je u univerzumu sve vremenski određeno, pa tako postoji i vrijeme za sve što radimo u životu. I sami znamo da ako iste stvari obavljamo u različito vrijeme, one ne moraju imati jednak ishod. Inicijacija budućih ayurvedskih liječnika i dan-danas u modernim institucijama provodi se na isti način.

21.3 Današnje medicinske škole i medicinska praksa

U kali yugi dharma ostaje na jednoj od svoje četiri noge i sam je njezin opstanak u velikoj opasnosti. Sve što je vrijedno postaje bezvrijedno i lažno, a laž postaje istina. Komercijalizam se uvukao u sve kutove društva, na snazi su moć i novac. Nije ni čudo da se baš u ovo doba pojavio jedan oblik medicine koji nije ni u kakvom suglasju s prirodom i čovjekom – alopatska medicina. Kroz ovu je medicinsku praksu čovjek/pacijent izgubio svoju cjelovitost. Zamijenilo ga se dijagnozom. Cjelovitost osobnosti kao spoj duše, uma i tijela u alopatskom sustavu više ne postoji. Postoji jedino fizičko tijelo koje se može mjeriti, analizirati, operirati i na kojem se mogu vršiti pokusi. Prema fizičkom se tijelu ponaša kao prema neprijatelju, umjesto kao prema najvećem prijatelju i nečemu što nam treba služiti cijeli život u harmoniji. O fizičkom tijelu uvelike ovisi naša sreća, Vede govore kako bez zdravlja ne možemo postići krajnji i najvažniji cilj ljudskoga života, moksu (oslobođenje). Tijelo je hram Božji, a ljudi se danas više brinu o svojim automobilima nego o svojim tijelima.

Zasigurno će paziti koji će benzin i ulje staviti u auto. Možete li zamisliti kako bi vam vozio auto kada biste iz motora izvadili klip? A iz ljudskog se tijela vade svi „klipovi", odnosno organi koji su tobože nepotrebni. Zar su dijelovi poput tonzila, slijepoga crijeva, slezene, žuči, maternice ili jajnika naprosto greška majke prirode i samoga Boga? U potpunom se neznanju pristupa svakom organu pojedinačno, te se gubi cjelovita slika povezanosti organa. Ženama se poslije četrdesete vadi maternica radi prevencije raka i kod najmanjeg poremećaja!!! Osobno još nisam sreo osobu kojoj je izvađena materica i jajnici a da to na njoj nije ostavilo traga. U razgovoru s tim osobama primijetit ćete duboke osjećaje manje vrijednosti, praznine, tuge, boli i krivnje i fizički osjećaj „prepiljenosti na pola". Svemir je nastao iz kozmičkoga „jajeta" (linga) ili iz Brahmine utrobe, a žene i majke personifikacija su stvaranja mikrokozmosa u makrokozmosu, te predstavljaju sam čin materijalizacije makrokozmosa u vlastitome tijelu. Maternica je zapravo „zlatna maternica" ili hiranyagarbha (zlatna maternica svemira), iz koje je nastala cijela kreacija. Kada ženi kao kreatoru života izvadite organ stvaranja, oduzeli ste joj život čak i ako ne postoji mogućnost daljnjega začeća. Materijalistička teorija „pronađi i uništi" pogubna je za sve nas. Vađenje ljudskih organa – kao da je riječ o rezervnim dijelovima i servisiranju automobila, usklađeno s teorijom o zasebnosti pojedinih organa i sustava – dovelo je do razvoja jedne krajnje opasne grane koja uključuje genetsku manipulaciju i stvaranje pojedinih organa na takav način. Kada se čovjek u svojoj egoističnoj zasljepljenosti počne igrati Boga, ne može ispasti ništa dobroga. Materijalistička ideologija manipulacije gena i kloniranje stanica i organa koji bi se trebali ugrađivati u naše tijelo na prvi nam se pogled može činiti kao rješenje, napredak tehnologije i pomak u znanstvenoj evoluciji. Takva je tehnologija opasna upravo zato što nije prirodna. Ona može dati privremeni rezultat, ali s dalekosežnim posljedicama. Mi smo svjesna bića koja imaju svoj smisao, put i cilj, a takvo privremeno rješenje ne može doprinijeti našem cilju. Pitanje je vremena kada će se otkriti nuspojave takve prakse, a da ne kažem da ćemo takvom praksom bitno narušiti prirodni poredak i smisao same evolucije. Mnoge su civilizacije propale ili bile uništene zbog napuhanosti ega. Danas je fizičko tijelo postalo samo sebi svrhom i to u svim životnim aspektima, a ne samo u modernoj medicini. Današnje medicinske škole koje baziraju svoja učenja na materijalističkoj indoktrinaciji uče buduće liječnike nešto što kroz nekoliko godina više neće vrijediti ili će se možda čak i pokazati štetnim. Materijalistički zakoni modernog medicinskog nauka postavljeni su na nečemu što je prolazno i promjenjivo. Budućem se liječniku ne usađuje znanje koje u sebi nosi životne i ljudske vrijednosti i kvalitete. Zanimanje za medicinski nauk dolazi iz pogrešnog motiva. Medicinska naobrazba postala je sredstvom brze zarade i položaja u društvu. Tužno je kada pacijent postaje sredstvom postizanja materijalnog položaja i statusa.

Ovako postavljen, današnji sustav liječenja i zdravstvene zaštite postao je sam sebi svrhom i ciljem. Kome takav sustav služi? Takav sustav ne služi nikome jer prije ili poslije svi postajemo njegove žrtve. Oni koji ne razmišljaju i nisu svjesni činjenice da se dobro vraća dobrim i obratno imat će priliku to naučiti preko tako postavljenog sustava. Nije prirodno da pacijent, u ovome slučaju „žrtva", postaje sredstvom za postizanje svjetovnog statusa. Kako je takav sustav protuprirodan, u njemu se događaju apsurdne svari. I tako liječniku bez etike nije u interesu otpustiti pacijenta, jer o njemu ovisi hoće li on moći prehraniti svoju obitelj, kupiti kuću ili automobil. O pacijentu ovisi njegov društveni status i standard. Poslati pacijenta na što više pregleda i testova jedini je cilj. Današnjem modernom liječniku pacijent je rudnik zlata, zlatna kokoš, a tko bi otpustio zlatnu kokoš?

Kakve su nam mogućnosti u takvom sustavu? Što nam je činiti? Mnogima je jasno da u postavci današnjeg sustava zapadne medicine nešto ne valja. Pitanje je vremena kada će se većini ljudi otvoriti oči te ćemo se upitati kamo to vodi. Ako moderni medicinski nauk želi potrajati i preživjeti, mora nešto bitno promijeniti i preispitati vrijednosti na kojima se zasniva.

22. POGLAVLJE: Suptilna anatomija ljudskog bića po ayurvedi

22.1 Tijelo kao živo biće

Rekli smo da je naše tijelo dio prakriti (prirode) te je kao takvo živo poput svega ostalog u prirodi. Život mu udahnjuje purusha (svijest), jer materija je bez svijesti beživotna. Prakruti i purusha nerazdvojni su. Imamo priliku vidjeti kako se naše tijelo rada, raste i umire kao i sve drugo u našoj okolini, odnosno u prirodi. Prakruti i purusha žive u neprestanoj mijeni i harmoniji. U tijelu se neprestano mijenjaju biološke energije i ono se neprestano prilagodava uvjetima života. Naše tijelo u većini slučajeva uspijeva uravnotežiti razne vanjske i unutarnje utjecaje. Ako je utjecaj prevelik, izazvat će neravnotežu i poremećaje u našem biću. Upravo o stupnju te neravnoteže ovisi stupanj poremećaja ili bolesti. U ayurvedskoj se medicini upotrebljavaju neki od sedam sinonima za tijelo koji nam puno govore:

1. Deha – nešto što raste
2. Vapu – nešto što stoji na mjestu; to bi značilo da je svaki organ na pravome mjestu i zaštićen okolnim tkivima
3. Pinda – nešto što ima oblik embrija; označava svjesnost svake stanice o cjelini tijela
4. Gotra – nešto što se može „uštimati" (kao instrument)
5. Kalebara – pojam koji označava da tijelo može izgledati kao kostur (za vrijeme bolesti)
6. Shareera – nešto što se neprestano smanjuje, reducira (u smislu starenja)
7. Tahu – nešto delikatno, osjetljivo

Vidimo kako navedeni sinonimi opisuju kvalitete koje možemo pripisati samo živom organizmu. Posebno je zanimljiv pojam gotra, koji nam govori da se tijelo može „uštimati" ili ugoditi kao instrument. To nam govori o tijelu kao finom suptilnom organizmu koje se, i kad dođe do neravnoteže, može uskladiti i vratiti u prirodno stanje. Po yogijskoj tradiciji, u našem tijelu postoje suptilni kanali (nadi) kojima se kreće energija, a ima ih sveukupno 72.000. Svi ti kanali povezuju cjelokupno tijelo na fizičkoj i na suptilnoj razini. Po kanalima putuje ENERGIJA ili sila koja se zove PRANAVAYU (možemo je opisati kao vitalnu energiju). Ta je energija glavni čimbenik našeg života i smrti, jer kada ona napusti naše tijelo, ono umire. Ona povezuje sve druge energije u tijelu i o njoj ovise sve funkcije, jer svi su organi međusobno povezani i djeluju kao cjelina. Današnja medicina tu energiju ne može otkriti jer se oslanja na moderne medicinske uređaje koji mogu izmjeriti samo fizičko tijelo i fizičke supstancije. Postoje neke visokofrekventne kamere koje mogu snimiti suptilno tijelo ili omotače jednako kao i Kirlijanova fotografija, ali se takve metode ne koriste u modernoj medicini. Spomenuli smo kako je moderna medicina podijelila tijelo na pojedinačne dijelove i tako izgubila smisao cjeline. Upravo zbog neznanja o tome operacijama se nanose teški energetski poremećaji struktura koje tijelo jedno vrijeme može kompenzirati, ali potom dolazi do preopterećenja drugih struktura i tijelo jednostavno otkazuje, organ po organ. Jednako tako, u tijelo se unose umjetni i otrovni kemijski spojevi svih vrsta u svojim najgrubljim oblicima koji se daju kao lijekovi u svrhu liječenja, a posve smo nesvjesni njihovog potpunog djelovanja!!! Poznato je kako svi „lijekovi" moderne medicine imaju nuspojave i štetni su za zdravlje. Njihovim se korištenjem tijelo još više opterećuje i stvara se još veća neravnoteža energija upravo zato što djeluju protiv energije tijela. Današnji su lijekovi kemijske supstancije koje potiskuju prirodne tjelesne simptome i sami po sebi ništa ne liječe. Njihovo je djelovanje moćno i brzo, ali privremeno. Oslobađa nas simptoma bolesti, ali ne i same bolesti.

22.2 Energetski centri ili čvorišta na ljudskom tijelu – čakre

U tijelu postoji šest, odnosno sedam energetskih centara koji se nazivaju čakre (chakra = kotač). Ti energetski centri usko su povezani sa žlijezdama s unutrašnjim izlučivanjem i živčanim spletovima, odnosno pleksusima.

Shat Chakre (šest čakri):

1. Muladara – povezana sa spolnim žlijezdama, gonadama
2. Swadistana – povezana s nadbubrežnom žlijezdom
3. Manipuram – povezana s pankreasom
4. Anahatam – povezana s timusom
5. Vishudi – povezan s tiroidnom žlijezdom
6. Agnai (ajna) – povezana s pituitarnom žlijezdom
7. Sahasrara – povezana s pinealnom žlijezdom; nalazi se iznad svih čakri i zove se krunska čakra.

Svih je šest čakri u bliskoj vezi sa sahasrarom, a ona je glavna. Postoji šest živčanih pleksusa koji su povezani sa šest čakri. U sedmoj čakri ne postoji pleksus kao takav, nego je povezana s pinealnom žlijezdom, a na suptilnoj razini s čakrom koja se naziva lotos s tisuću latica (sahasrara). Pravilnim radom sedmog energetskog sjedišta čovjeku je omogućeno postizanje četvrtog životnog cilja ili oslobođenja.

Energetske čakre nalaze se u centralnom kanalu, moždini (sushumna nadi), a one korespondiraju sa živčanim pleksusima koji se nalaze izvan leđne moždine i odnose se na tzv. fizičke čakre (živčani pleksusi na tijelu). Shushumna nadi nalazi se u leđnoj moždini, polazi od prve čakre i proteže se do sedme. Lijevo od shushumne nalazi se ida, a desno pingala (one su izvan centralnog kanala). Ida i pingala križaju se oko sushumne, slijeva na desno i obrnuto, prema vrhu glave, okružujući čakre. U muladari se sastaju ida, pingala i shushumna, a to se mjesto zove triveni ili simboličko sjecište triju velikih rijeka: Ganga, Yamuna i Saraswati (sanskrt: nadi = rijeka). Sljedeća su dva mjesta na kojima se križaju tri velika nadija anahata i ajna čakra. U ajna čakri ida i pingala ulaze u shushumnu, potom se odvajaju, ida odlazi u lijevu nosnicu, a pingala u desnu. Od svih nadija u ljudskom tijelu postoji 14 glavnih, od kojih su tri najvažnija: ida nadi, pingala nadi i sushuma nadi. Ida nadi jest lijevi (parasimpatikus), pingala nadi desni (simpatikus), a shushumna nadi centralni kanal, odnosno leđna moždina. Moderne medicinske izraze rabimo samo radi opisa i boljeg razumijevanja.

Chakra	Živčani centar	Žlijezda	Hormon
Sahasrara	cerebrum	pinealna	melatonin
Agnai	hipotalamus	pituitarna	tropini, prolaktin
Vishudi	cervikalni pleksus	tiroidna	tiroksin, parathormon
Anahata	srčani pleksus	timus	timozin
Manipuram	solarni pleksus	pankreas	inzulin, glukagon
Swadistana	hipogastrički pleksus	gonade	testosteron, estrogen
Muladara	sakralni pleksus	adrenalne	adrenalin, kortikosteroidi

22.3 Hormoni – vrata univerzuma

Kako bismo ovo poglavlje mogli pravilno shvatiti, moramo se vratiti na prethodno, jer su oba jako važna za razumijevanje ovog područja. Vratimo se malo na čakre i njihovu povezanost sa žlijezdama s unutrašnjim izlučivanjem. Žlijezde s unutrašnjim izlučivanjem luče supstancije, odnosno hormone. Hormoni kao spojevi odgovorni su za sve procese na mentalnoj, emocionalnoj i fizičkoj razini. Hormone žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem možemo nazvati nektarom života i besmrtnosti (amrita). Kada dođe do prekomjernog ili nedovoljnog izlučivanja hormona, osoba postaje mentalno, emocionalno ili fizički nestabilna i zakinuta. Pituitarna žlijezda, osim svojih poznatih funkcija poput proizvodnje hormona rasta, seksualnog hormona i laktogenog hormona u žena, odgovorna je za pravilan rad tiroidne, adrenalne i paratiroidne žlijezde. Hormon pituitarne žlijezde odgovoran je i za normalne ljudske emocije poput ljubavi i suosjećanja. Tehnike yoge usmjerene su upravo prema buđenju pituitarne i pinealne žlijezde. Hormoni preko svojih instrumenata djeluju na pravilan rad čakri i tako upravljaju čovjekovom psihološkom zrelošću i predodređuju njegove mentalne i emocionalne reakcije. Omogućuju osobi stvaranje sustava vrijednosti i vrednovanja, moralnog života i potencijala za duhovni život. O pravilnom radu energetskih čvorišta (čakri) ovisi čovjekov razvojni potencijal. Danas se malo zna o hormonima kao najvažnijim čimbenicima ljudskog života. Suvremena znanost hormone zna kao određene kemijske supstancije i poznaje njihova fizička djelovanja, ali ne zna ništa o njihovoj važnosti za duhovnu dimenziju postojanja. Sintetički se hormoni proizvode i koriste u svrhu nadomjesnog liječenja, dok se gotovo ništa ne zna o njihovom doziranju i djelovanju. Poznato je kako je dozu hormona gotovo nemoguće odrediti na umjetan način. U ljudskom je tijelu svijest ta koja kontrolira izlučivanje hormona, odnosno svijest kontrolira sve procese u našim tijelima. Upravo je zato nemoguće odrediti količinu hormona na umjetan način. Količina hormona neprestano se mijenja u našim tijelima, ovisno o našem emocionalnom i mentalnom sklopu koji je u neprestanoj mijeni i interakciji s okolinom. Zbog toga je nemoguće odrediti dozu uzimanja hormonalnih preparata na umjetan način. Moderni medicinski nauk u svojim laboratorijima vrši analizu koncentracije hormona u krvi, a ona sama po sebi ne govori ništa osim trenutačnog stanja i empirijske vrijednosti broja. Ljudsko je biće multidimenzionalna energetska struktura koja je daleko složenija od nekog broja i statistike. Upravo se nerazumijevanjem te činjenice riskira i manipulira čovjekovom sudbinom i inkarnacijom. Možemo reći kako cijela ljudska sudbina ovisi o pravilnom radu žlijezda s unutarnjim izlučivanjem i hormona.

22.4 Pet čovjekovih omotača

Ljudsko je tijelo složen živi sustav s fizičkim i suptilnim razinama. Fizičko tijelo samo je odraz suptilnih tijela, zajedničkog imena koshe, što znači omotači. Ljudsko tijelo sastoji se od pet kosha:

1. Annamayakosha – omotač hrane ili fizičko tijelo
2. Pranamayakosha – omotač vitalne sile (prane)
3. Manomayakosha – omotač uma
4. Vijnanamayakosha – omotač intelekta
5. Anandamayakosha – omotač blaženstva.

22.5 Tri čovjekova tijela (sharire)

1. Sthul Sharira ili fizičko tijelo (annamayakosha) sastoji se od pet osnovnih velikih elemenata, odnosno tijela s fizičkim organima.
2. Suksam Sharira nazivamo pranamayakoshu, manomayakoshu ili vijnanamayakoshu, a sastoji se od 5 tanmantri, 5 prana, uma i Buddhija

3. Kaarana Sharira ili kauzalno tijelo (chita) zapravo je svijest u spoju sa „svjedokom", odnosno našom pravom božanskom prirodom.

Mahakaran Sharira ili superkazualno tijelo ustvari je čista kozmička svijest bez ikakvih primjesa. Tako se čovjek sastoji od tri tijela, odnosno ima tri razine postojanja, jednostavno rečeno – duh, um i tijelo:

1. Fizičko tijelo – uključuje potrebu za snom, jelom i pićem
2. Duh – Emocionalni i psihički dio
3. Um – Mentalni i duhovni dio.

Fizičko tijelo i suptilna tijela međusobno neprestano komuniciraju na svim razinama, doprinoseći čovjekovim mentalnim, emocionalnim i fizičkim kapacitetima. Energetski se poremećaj ili bolest manifestira najprije na suptilnim tijelima i slijedom materijalizacije (od suptilnijeg prema manje suptilnom) na kraju na fizičkom tijelu. Bolest na fizičkom tijelu rezultat je poremećaja suptilnijih razina i krajnji stadij manifestiranja suptilnih poremećaja. Ključ je prave preventive u otkrivanju neravnoteže ili uzroka bolesti kada se on nalazi na suptilnim razinama egzistencije. I upravo se to, kao što znamo, ne može otkriti aparatima. Liječnik treba reagirati prije otkrivanja bolesti na fizičkoj razini kako bi uspostavio ravnotežu na suptilnim razinama i time spriječio poremećaj ili bolest fizičkoga tijela. To je jedini ispravan način prevencije neravnoteže i bolesti. Vidimo kako čovjek nije ograničen na fizičko tijelo, ono je samo odraz puno suptilnijih dijelova koji zajedno s njime čine ljudsko biće. Demonstracija sile moderne medicinske tehnologije samo na fizičkom tijelu ne može spriječiti nikakve posljedice ili bolest. Silom se može samo potisnuti poremećaj ili bolest. Potisnuti simptomi primarne neravnoteže javljaju se u nekom drugom obliku, obično zahvaćajući sve ozbiljnije segmente ljudskog bića. Jer tijelo je zapravo sačinjeno od energije, a energija se ne može uništiti, možemo joj samo promijeniti prvotni izgled ili oblik.

23. POGLAVLJE: Čovjek kao sam svoj liječnik

Na početku smo rekli da je jedan od najvažnijih ciljeva ove knjige samoosvještavanje svakog zainteresiranog pojedinca. Današnji medicinski nauk kao da zaboravlja kako su određene bolesti oduvijek postojale i uvijek će postojati. Ljudi su se u svim vremenima susretali s raznim bolestima. Tradicionalne medicine vrlo su dobro obavljale svoj posao. Svaka je zemlja i tradicija razvila neki oblik tradicionalne medicine. I na našim je područjima postojala tradicionalna pučka medicina sa svojim tradicionalnim liječnicima. Dapače, i dan-danas, prema statistici svjetske zdravstvene organizacije, 80% svjetske populacije koristi tradicionalnu medicinu. SZO (Svjetska zdravstvena organizacija) otvorio je urede i podupire i istražuje rad i praksu tradicionalnih medicina u Indiji, Kini i Africi. U nekim se zemljama potiču tradicionalne tehnike usprkos modernoj medicini. Postoji petogodišnji plan za razvoj i istraživanje tradicionalnih medicina u SZO-u. Moderna medicina dostupna je samo onima koji imaju novac jer je taj sustav osnovan na profitabilnoj podlozi. Moderno medicinsko čudo basnoslovno je skup sustav koji postoji isključivo zbog sustava oporezivanja, sustava osiguravajućih kuća i goleme farmaceutske industrije, koji podupiru istraživanja i ulaganja. Ondje gdje nema novaca i profita, takav sustav ne postoji iz jednostavnog razloga što ga nema što pokretati. Zašto bi netko davao svoje lijekove besplatno onima koji ih ne mogu platiti? To je pitanje koje si postavljaju tzv. humanitarna i napredna društva i sustavi koji ih podržavaju. Ovdje je, naime, riječ o filozofiji profita, a ne filozofiji humanosti. Davno prije materijalističke vizije života i sveg ovog tehnološkog „čuda", čovječanstvo je ipak preživjelo, a kako se čini, upravo je sada najveći rizik od propasti civilizacije. To što ljudi prije nisu posjedovali računalo, televizor, kreditne kartice, internet i zdravstveno osiguranje ne znači da su živjeli manje sretno. Naprotiv, čini se kako je život bio jednostavniji i s više unutarnjeg mira na individualnoj, a time i na kolektivnoj razini. Uz to, tehnološkim medicinskim dostignućima nismo previše pridonijeli iskorjenjivanju kroničnih bolesti. One su u neprekidnom porastu i čini se kako suvremena znanost za njih nema rješenja. I dan-danas se događaju „proboji” bolesti poput tuberkuloze, raznoraznih gripa i groznica, pa čak i kuge i kolere, odnosno bolesti za koje se tvrdilo da su odavno iskorijenjene. Bolesti postaju sve žešće i ubojitije, mijenjanju svoje lice i oblik. Uz svu tehnološku pomoć, ako ste oboljeli od neke od smrtonosnih ili kroničnih bolesti, nema vam pravog spasa. Znamo da je ljudsko biće spoj uma, duše i tijela. Stoga, dokle god tijelo trujemo raznim kemikalijama te ga podvrgavamo eksperimentima, nećemo se pomaknuti dalje od početka. Uza sav napredak, danas ne postoji sprava koja može izmjeriti nečiju tugu, ljutnju, potištenost, sreću, a da ne govorimo o još suptilnijim dijelovima našeg bića, poput duše. Stvari koje nemaju grubi fizički oblik vibriraju na višim i suptilnijim razinama. Ljudske misli i emocije jednako tako vibriraju na vrlo suptilnim razinama kao potencijalni tvorci zdravlja ili bolesti. Fizički instrumenti to ne mogu uvidjeti. Einstein je sa svojom teorijom relativnosti potvrdio kako nijedan fizički oblik ne može putovati brzinom svjetlosti jer na toj granici materija prelazi u energiju. Postoje i veće brzine od brzine svjetlosti, ali one nisu materijalne, već u nekom od drugih energetskih oblika. Brzina misli puno je veća od brzine svjetlosti, ona je skoro trenutačna, odnosno ona je trenutačna brzina materijalizacije u mentalnom svijetu. Svakodnevno se služimo energetsko-misaonim oblicima bilo na svjesnoj ili nesvjesnoj razini. Kada bilo što pomislimo, time se služimo. Ali kada nešto dugo želite, svjesno ili nesvjesno, vi misaoni oblik antimaterije materijalizirate u materijalnom svijetu. Zato se kaže „pazi što misliš jer će ti se to ostvariti”. Upornim svjesnim ili nesvjesnim razmišljanjem, energetsko-misaoni oblici antimaterije usporavaju i mijenjaju brzinu vibracije misaonih oblika, te time postaju „stvarni” na fizičkoj razini. Svaki je fizički oblik misaoni oblik koji je postao fizičkim. Drugim riječima, svaka materija ima antimateriju, odnosno da nije bilo misaonog oblika energije, ne bi moglo biti materijalnog fizičkog duplikata. Upravo zato što je pokretačka misao puno jača i kreativnija, jer je ona temelj materijalnim oblicima, nju je kao energiju nemoguće uništiti. Može se jedino uništiti mentalnim deprogramiranjem, reprogramiranjem ili se cijeli sklop može zaustaviti ulogom „nečinitelja”. Kad istočnjačke filozofije govore o postavljanju osobe u ulogu „nečinitelja” ili „svjedoka”, govore upravo o tome. U takvoj ulozi prestajete biti tvorac novih misaonih oblika (želje) te se, čineći svakodnevne poslove bez vezivanja za rezultate rada (vezanost stvara, akumulira i regenerira želje), oslobađate mentalno-kreativnoga dijela svojeg uma. Na taj način više ne stvarate karmu koja vas drži vezanima u ovome svijetu. Na ovaj je način tvoren cijeli univerzum, pa tako i vaše zdravlje ili bolest. Upravo je zato borba protiv misaonih oblika fizičkim instrumentima prava utopija koja nas ne vodi nikamo. Još jednom, materijalni instrumenti moderne medicine mogu otkriti bolest tek kada je ona manifestirana na fizičkoj razini. Najbolji je i najjednostavniji način preventive život u skladu s prirodnim zakonima. Zdravlje nam ne oduzima puno vremena, niti zahtijeva neke posebne radnje. Riječ je o najjednostavnijim stvarima koje svakodnevno izvodimo. Ayurvedska medicina ove je jednostavne radnje opisala kao svakodnevne i sezonske (dinacharya i ritucharya). U dinacharyu spadaju svakodnevne radnje poput ustajanja između 4 i 6 sati ujutro ili u vrijeme kada u prirodi vlada energija sattve. Tada je naš um bistar, osnažen i spreman za daljnje aktivnosti. Ujutro kada se probudite najprije obavljate svoju osobnu higijenu, što ionako činite. Potom meditirate ili obavljate neku svoju osobnu duhovnu praksu (ovdje može biti riječ o jednostavnoj molitvi). Na taj se način, osim što prevenirate stres, osnažujete za izazove radnoga dana, a jednako tako osnažujete i odnos između sebe i svoga sepstva ili Kreatora. Poslije toga izvodite vježbe yoge (ili neke druge vježbe) koje će vaše tijelo još više osnažiti i smiriti vaš um. Naime, u vremenu između 4 i 6 ujutro vaš hormonalni sustav radi optimalno, a znamo kako pojedine vježbe hatha yoge djeluju stimulirajuće na hormonalni sustav, kao i na sustav organa i uma. Naravno da se nećete moći probuditi u to vrijeme ako gledate televiziju do dva ujutro i dočekate dan premoreni, te potom ispijate veće količine kave da biste se održali na životu. Ayurveda jednako tako kaže kako je idealno vrijeme za odlazak na spavanje 10 sati navečer, kako biste za odmor imali 6 do 8 sati. Nekome je potrebno šest, a nekome malo više sati za odmor. Idealna raspodjela dana bila bi: 8 sati odmora, 8 sati rada za sebe i 8 sati posvećenih drugima. Ovaj se zadnji dio mora prilagoditi osobnom životu, jer se razlikuje od pojedinca do pojedinca. Majke su, na primjer, stalno u službi svojoj obitelji. Svaki bi pojedinac trebao, u skladu sa svojim zanimanjem i vremenom, određeno vrijeme posvetiti drugim osobama kojima je iz nekog razloga potrebna pomoć. Na taj način dajemo i primamo. Čovjek koji služi drugima zadovoljan je čovjek. Vidimo kako su životi osoba koje su najviše služile drugima bili jednostavni, a emotivno i duhovno vrlo bogati (Isus, Mahatma Gandhi, Majka Tereza itd.). Danas postoji čitav niz uspješnih i poznatih ljudi koji daju neizmjerno puno svojeg bogatstva i rada u dobrotvorne svrhe (Oprah, Ted Turner, Bono Vox). Služiti drugima znači biti velik i bogat, neovisno o materijalnim dobrima. Ovo su samo neka od osnovnih uputa ayurvedske medicine u svakodnevnim aktivnostima. Ako ćete se pridržavati i samo tih navedenih uputa, zasigurno ćete pridonijeti vlastitom zdravlju i općem boljitku. Ovo nije nikakva posebna filozofija brige o vlastitom zdravlju. I dalje ćete spavati i buditi se, i dalje ćete voditi osobnu higijenu, i dalje ćete jesti, piti i raditi što inače radite. Samo je pitanje kada, gdje i kako ćete to raditi.

Ritucharya se odnosi na jednostavne radnje koje provodite u određenom godišnjem dobu. Čovjek je u neprestanoj mijeni kao i priroda koja ga okružuje. Kada nastupi promjena godišnjeg doba, čovjek se mora prilagoditi novonastalim uvjetima u prirodi, odnosno u svojoj okolini. Prilagodba novonastalim uvjetima u okolini opet podrazumijeva vrlo logične i jednostavne radnje.

S pojavom zime i sve hladnijeg vremena, naše se tijelo mijenja i na određeni način prilagođava novonastalim uvjetima. Reagirajući na vanjsku hladnoću, tijelo će svu energiju zadržati u sebi, a time će se povećati probavna vatra kako bi se tijelo obranilo od hladnoće. Možete to gledati i na drugi način. Vanjska hladnoća jednostavno će „zarobiti" unutarnju toplinu kako bi se čovjek zaštitio od hladnoće (centralizacija krvotoka kako bi se očuvala toplina u tijelu). U zimskom periodu, kada je probavna vatra povećana, ako ne prilagodi svoju potrebu za „jačom" hranom, čovjek će početi slabiti. U zimsko bi vrijeme osoba trebala koristiti namirnice koje griju i okuse koji proizvode toplinu u tijelu (slano, kiselo i ljuto). Slatki okus stimulira „rast ili bujanje" tijela jer pridonosi snazi, ali s njime ne treba pretjerivati u zimsko doba jer istovremeno hladi tijelo. Osoba mora jesti toplu i masnu hranu. Mora izbjegavati hladnu vodu ili bilo kakve druge hladne namirnice. Ne smije se izlagati hladnom vjetru ako nije odgovarajuće odjevena (kapa, šal, rukavice itd.). Ako se ne pridržavate propisanih savjeta koji se tiču prilagodbe vremenskim uvjetima, izlažete se raznim poremećajima i bolestima. Danas ljudi čak i zimi jedu sladoled ili piju hladna pića, čime dovode energije tijela u neravnotežu i stvaraju bolesti hladnoga sindroma ili bolesti nastale zbog manjka energije i topline. Kada poremetite energije tijela u zimsko doba, obično patite od prehlade, gripe i bolesti dišnog sustava jer je upravo u glavi i dišnim organima sjedište energije kapha (sluzi). Jednako tako, u zimskom je periodu bračnim parovima preporučena maksimalna seksualna aktivnost.

U proljeće, kada djelovanje sunca postaje sve jače, čovjeku inteligencija opet nalaže prilagodbu novonastalim uvjetima u okolini. Obično u tom vremenu dolazi do poremećaja probavne vatre zbog akumulirane energije kapha doshe uslijed jače zimske prehrane. Sada se energija kaphe (voda-sluz) pod djelovanjem sunca topi, te guši i gasi probavnu vatru. U tom periodu ayurvedska medicina preporučuje terapije pancha karme, a posebno nasyam terapiju (jedna od terapija u pancha karmi), gdje se uljnim aplikacijama rješavamo sluzi iz gornjih dišnih putova i sinusa. Potom se uporabom raznih jačih laksativa rješavamo kapha doshe iz našega probavnog trakta. Kada uklonimo nagomilanu kaphu iz gornjih i donjih puteva cirkulacije, rješavamo se toksina i time preveniramo neravnotežu i bolesti u tome periodu. I u ljetno nam doba priroda nalaže prilagodbu vanjskim utjecajima. Za ljetnih vrućina moramo izbjegavati hranu koja grije, a to je kisela, slana i ljuta hrana. U ljetnom razdoblju obično dolazi do poremećaja pitthe, tako da zbog djelovanja vrućine u prirodi hrana koju jedemo mora biti lako probavljiva, po mogućnosti u tekućem stanju i hladna (preporučuje se jogurt). Osoba bi se trebala tuširati što hladnijom vodom i izbjegavati izlaganje suncu kada je ono najjače. Možete aplicirati razna ulja na glavu kako biste postigli učinak hlađenja. Zanimljivo je da se vina preporučuju zimi, ali se kaže da ljeti potiču anemiju i upalne procese u različitim dijelovima tijela.

U jesen čovjek također mora prilagoditi svoje životne navike i prehranu odgovarajućim promjenama u prirodi. Vrijeme postaje sve hladnije i kišovitije. Takva promjena vremena izbacit će tridoshe iz ravnoteže pa čovjek treba poduzeti neke mjere kako bi ih vratio u ravnotežu. Mora prilagoditi odjeću vanjskom vremenu i ne smije se izlagati hladnim i kišnim vjetrovima. Što se tiče prehrane, mora postupno uvoditi toplu hranu i namirnice koje imaju zagrijavajuće svojstvo. U ovome vremenu osoba može konzumirati vina, ali ona moraju biti razrijeđena s vodom.

Ovaj je dio ayurvedske medicine prilagođen vremenskim uvjetima četiriju godišnjih doba. Danas smo svjedoci velikih klimatskih poremećaja te sve većih oscilacija i naglih vremenskih promjena. Ovo poglavlje o svakodnevnim i sezonskim prilagodbama nije nikakav poseban nauk, već logičan slijed koji nam nalažu prirodne promjene u našoj okolini, pa slijediti ovako jednostavne upute nije teško.

Možda ćete morati malo prilagoditi svoje navike, ali što je to u usporedbi s vašim zadovoljstvom i zdravljem? Današnji ljudi promjene nazivaju žrtvom. Osobno ne volim koristiti riječ „žrtvovanje" jer to nije prikladna riječ. Naime, ovdje je riječ o svjesnom rješavanju onoga što više ne koristi vašem biću i vašem zdravlju, te se mijenjanje životnog stila u cilju unapređivanja vlastitog zdravlja ne može nazivati žrtvom. Rekli smo kako se ljudi ne vole mijenjati i radije se odlučuju za manje sretan i kvalitetan život jer su se uspavali u svojoj „sigurnosti". To što činite za poboljšanje kvalitete svog života i zdravlja nikako se ne može nazvati žrtvom, to je zapravo nešto potpuno prirodno. Ne bi trebala postojati nijedna prepreka ili misao koja bi vas eventualno mogla spriječiti u poboljšanju kvalitete života i zdravlja. Sve drugo spada u buntovništvo ega i ljudsku glupost za koju bi Einstein rekao kako je bezgranična. Uvidjeli ste kako vam na kraju nijedna fizička „stvar" ne može pomoći, već jedino sami sebi možete pomoći. Vjerovati u nešto što je prolazno nikako nije potez mudre osobe. Jedina ste garancija uspjeha vi sami. U vašim je rukama odluka i izbor. Kada kažemo kako je čovjek sam svoj najbolji liječnik, pod time mislim da je čovjek odgovoran za svoje zdravlje svojim postupcima. Tako se kroz mudre odabire može osigurati zdravlje, a kroz one manje savršene riskirati razne poremećaje i bolesti. Ključ je prevencije u svjesnom odabiru života koji je u skladu s prirodom. Čovjek je taj koji određuje kada će ići spavati i kad će se buditi, što će jesti i piti, s kime će provoditi svoje vrijeme i kako itd. Čovjeka je univerzum obdario svim sredstvima da odluči i odabere najbolje za sebe u pogledu zdravlja. Danas se zna kako je duhan, alkohol, droga, bijeli šećer, bijelo brašno, čak i meso štetno za ljudsko tijelo. Znamo kako nijedna prehrambena namirnica u nekontroliranim količinama nije dobra. Prekomjerno jelo, odnosno neumjerenost u jelu i piću izvor je mnogih poremećaja i bolesti. Čak i kada nam „genetsko" naslijeđe ne ostavlja najbolje nade, možemo puno toga učiniti konstruktivnim načinom života. I to nije žrtvovanje, jer vi to činite za sebe. Postavite si jednostavno pitanje: služi li to što jedem ili radim mome tijelu i mom cjelokupnom biću? Ako imate obitelj, postavite si pitanje dovodite li možda neodgovornim ponašanjem prema sebi i svojem tijelu u opasnost vama drage osobe i potičete li njihovu patnju. Pitajte se služi li vaš način života vašoj misiji kao ljudskom biću. Kronične bolesti zasigurno dolaze od neuravnoteženog života i neprimjerenog jela i pića. Ayurvedska medicina svojim jednostavnim i logičnim savjetima omogućuje pojedincu iskorištavanje osobnih potencijala na najbolji mogući način. Kronične bolesti danas su u velikom porastu, unatoč činjenici tehnološkog napretka, a najveći su ubojice i uzroci smrtnosti srčane bolesti, moždani udar, karcinomi itd. Moderna medicina pokazala je mali, skoro nikakav uspjeh u rješavanju problema kroničnih bolesti i u svome planu nije poradila na preventivi. Riječ preventiva u modernom medicinskom rječniku i praksi obično znači provođenje polugodišnjeg ili godišnjeg sistematskog pregleda. Taj pregled zasigurno neće ništa učiniti za postizanje kvalitete vašeg zdravlja, on može samo otkriti neke već započete procese koji su se iskazali na fizičkoj razini. To znači da moderna medicinska znanost nije ništa napravila u pogledu prevencije, već samo sanira posljedice određenog životnog stila. U većini slučajeva kroničnih ili smrtonosnih bolesti osobu se „servisira", sanira i krpa sve do trenutka smrti. Nažalost, pojedincu koji boluje od teške bolesti njegovo se zdravstveno stanje ne predstavlja na adekvatan način. Skrivanje pravog zdravstvenog stanja od bolesnika jest guranje problema pod tepih. Osoba koja nije svjesna ozbiljnosti vlastitog stanja nije ni u mogućnosti bilo što prihvatiti ili promijeniti za vlastiti boljitak. Da bismo išta promijenili, moramo biti svjesni pravog trenutačnog stanja. Kada pojedinac boluje od određene bolesti, logično je da mora promijeniti stil života, prehrambene navike, životne stavove i sl. Osobi se mora objasniti kako joj ni po jednoj teoriji ne može biti bolje ako život, životne navike, jelo i piće ne prilagodi svojemu stanju. Mora joj se također objasniti da je oboljela upravo zbog neprimjerenog načina života. Mi smo spoj duha, uma i tijela. Mentalno-emocionalni segment našega bića ima ključnu ulogu i utjecaj na zdravstveno stanje. To je vrlo poznata činjenica, ali nitko za nju previše ne mari jer se ona potpuno zanemaruje u zdravstvenoj zaštiti. To je podatak koji je ostao mrtvo slovo na papiru jer izgleda kako su se svi pomirili sa „stresom", prihvaćajući ga kao nešto prirodno i normalno. Stres nije prirodna kvaliteta čovjeka, on obilježava kaotično stanje. Čovjek po prirodi nije kaotičan, već upravo suprotno, on je utjelovljenje mira. Mišljenje da je stres normalna i prirodna stvar samo je dokaz jadnog stanja čovjeka i velikog utjecaja materijalističke filozofije na naše živote. To je samo jedan od primjera kako zbog vlastite inercije, gluposti i neznanja trpimo u današnjem svijetu jer smo prihvatili nešto izvanjsko i „tuđe" kao svoje. U našem se svijetu sve istinito čini pogrešnim i obratno, pogrešne su vrijednosti zavladale, a pravim se vrednotama rugamo ili ih se sramimo. Kako su prave vrednote naša priroda, a mi ih niječemo, naravno da ćemo patiti. Vanjski iluzorni svijet krivih vrijednosti (zlatno tele) čini od nas robove koji mu vjerno služe. Služimo mu zbog vlastite gluposti, jer smo prave vrijednosti zamijenili lažnima. Ayurvedska medicina rekla e kako će u ovom dobu sve nedaće i bolesti nasta ati zbog loše percepcije i greške inteligencije (prajnaparadha). To je stvarni, pravi uzrok svih čovjekovih nedaća.

Svaki prosječan čovjek može znati što bi njegovom tijelu štetilo, a ipak u većini slučajeva ne mari. Zašto je tomu tako? Zbog vezanosti za vanjsko, čovjek odabire „lakši" put. Ljudi su jako vezani za vanjsku formu uživanja, to im u početku godi, a poslije nastupa ovisnost (npr. ovisnost o jelu, alkoholu itd.). Ljudi ne vole mijenjati svoje navike, čak ni kada im štete. Nadalje, u širem se društvu malo govori o štetnosti, prevenciji i utjecaju pojedinih supstancija u svakodnevnoj prehrani na naše tijelo i um, edukacija na široj društvenoj razini zanemarena je. Već smo rekli kako moderna medicina ne pridaje gotovo nikakvu važnost prevenciji. Nažalost, danas je moderni medicinski nauk postao unosan posao i postoji određena pasivnost medicinskog kadra u pogledu promjena. Pravu sigurnost ne mogu pružiti vanjske fizičke stvari i životni standard, to može osigurati jedino stanje vašeg unutarnjega bića. Karakter, suosjećanje, moralnost, vjera u samoga sebe, jednom riječju životne vrijednosti, čimbenici su koji vas „uzemljuju" i osiguravaju vam unutarnju i vanjsku sigurnost. Svatko bi od nas trebao voditi računa o ovoj vrsti sigurnosti, a liječnici bi je svakako trebali usađivati u svakog pacijenta. Upravo u ovom segmentu ljudskog života leži izvor zdravlja. Danas liječnici zbog pomanjkanja vremena i financijskog segmenta podržavaju pacijente u njihovim radnjama koje su suprotne načelima zdravlja. Ali jednako tako postoje liječnici koji bi htjeli nešto promijeniti u sustavu, no kada oni antibiotik ili nešto slično ne propisuju po „pravilima", nego daju jednostavne upute, pacijenti su nezadovoljni jer misle kako liječnik nije dobar jer im nije dao određeni lijek. I tako se ta priča vrti u začaranom krugu. Osobno mislim kako bi svi trebali djelovati po načelu „kako sebi i svojima tako i drugima" i vjerujem kako bi se mnoge stvari promijenile. Kako danas ima malo vremena za savjetovanje pacijenata, sustav je dosegnuo visok stupanj inercije te je nereagiranje, nažalost, preraslo u podržavanje pacijenata na pogrešnom putu, a to je samo po sebi vrlo unosan posao. Stvari su vrlo jednostavne, sve što unosite u tijelo imat će utjecaja na vaš um i tijelo. Svaki pojedinac ima moć odluke i snosi odgovornost za svoje zdravlje. Jelo i piće najodgovorniji su elementi našeg zdravlja ili bolesti. Sve što unosimo u tijelo ima određenu kvalitetu i potencijal koji trenutačno utječe na um, odnosno na tijelo. Ako uzmemo u obzir da je sve oko nas energija i sve se sastoji od pet velikih elemenata (panchamahabhuta), onda jednako tako i sve što unosimo u sebe ima određenu energiju koja izaziva određene reakcije u tijelu. Pod utjecajem kali yuge čovjek je postao žrtvom svog jezika i tijela, te bez razmišljanja svašta trpa u svoje tijelo.

Današnji čovjek ima dovoljno inteligencije, znanja i informacija, odnosno opskrbljen je svime potrebnim da održi svoje zdravlje ili da bude uzročnikom svoje bolesti. Čovjek treba preuzeti odgovornost za svoje zdravlje i postati svjestan činjenice da je on sam sebi najbolji liječnik. Pravilnim načinom života zasigurno možemo smanjiti posjete liječniku za 99%, a ako se već nešto i dogodi, trebamo se osloniti na zdrav razum. Čini se kako je urgentna medicina jedina koja opravdava beskonačna ulaganja. Jedan je duhovni učitelj rekao kako je zdrav razum važniji i od duhovnog razuma. Zdrav razum bitan je dio ljudskog života, on u određenoj situaciji i okolnostima govori što nam je činiti. Ljudski je život u cijeloj priči najdragocjeniji i svakako treba učiniti sve da se spasi.

Ako se nalazite u teškoj situaciji, ne znate što vam je činiti ili se nalazite pred teškom odlukom, ima nekoliko stvari na koje se možete usredotočiti. Umjesto da vas zavede određena popularnost ili titule terapeuta ili liječnika, usredotočite se na njegove kvalitete. Stručne titule bitne su samo onda kada idu pod ruku s moralno-etičkom komponentom, inače su opasne.

Ovo su neka od bitnih pitanja za određivanje „moralne podobnosti" pojedinca koji se nalazi u ulozi terapeuta:

1. Ako vam terapeut (liječnik) želi preporučiti nekakav tretman ili lijek, pitajte ga bi li on to dao svome djetetu ili samome sebi.
2. Pitajte ga što bi on učinio da je njegovo dijete na vašemu mjestu.
3. Ako terapeut nema djece, upitajte ga što bi on sam učinio na vašem mjestu i bi li se podvrgao određenom tretmanu.
4. Upitajte sami sebe što bi vaša savjest ili srce odlučili u danom trenutku.

Ova su pitanja bitna. Žalosno je kako se danas u praksi zbog opadanja morala (kali yuga) drugima preporuča nešto što sami ni u ludilu ne bismo koristili. Izreka poput „ne čini drugome što ne želiš da drugi čine tebi" trebala bi biti jedina prava smjernica za liječnika ili terapeuta kada „odlučuje" o nečijoj sudbini. Svaki bi se liječnik trebao iskreno posavjetovati sa svojom savješću prije bilo kakve odluke, te bi morao biti svjestan kako se upravo on ili netko od njegovih jednoga dana može naći u ulozi osobe za koju sada on mora odlučiti.U ovom nam poglavlju ayurvedska medicina daje jednostavne savjete za održavanje idealnog zdravlja, kroz život u suglasju s prirodom i sa samim sobom.

24. POGLAVLJE: Školovanje tradicionalnih ayurvedskih liječnika

U drevno doba nisu postojale institucije i titule u današnjem smislu. Znanje ayurvede prenosilo se tradicionalnim putem, s koljena na koljeno, od učitelja do vrijednog učenika koji je to znanje zaslužio vlastitim odlikama. Takva se praksa provodila u zajednicama gurukula, odnosno savršenom spoju i odnosu između učitelja (guru) i učenika (sisya). Takav način prijenosa ayurvedskog znanja garantirao je jednostavnost, savršenost i djelotvornost. U obiteljima u kojima su postojali ayurvedski liječnici znanje se prenosilo na odabrane članove obitelji s koljena na koljeno. Osobe predodređene/odabrane za zvanje ayurvedskog liječnika počinjale su usvajati znanja od najranije dobi. Usvajale su znanja iz medicinskih tekstova učenjem napamet i uz vodstvo učitelja trebale su to naučeno znati komentirati i provoditi u praksi. Učenik bi bio učiteljeva sjena, sve dok ne bi došlo vrijeme za odvajanje i samostalan rad. Učitelj bi bio sretan ako bi ga student pretekao u liječničkoj vještini, jer bi to jednako tako govorilo o veličini učitelja. Budući liječnici postajali bi tradicionalni liječnici, majstori znanja i nauka liječenja. Oni su baštinili znanja i iskustva prijašnjih generacija tradicionalnih liječnika, a u nekim se obiteljima to prenosi stotine i stotine godina. Takvo se iskustvo ne može dobiti ni u jednoj današnjoj modernoj instituciji. Liječnici su bili utjelovljenja dharme i nesebičnog služenja. Svakome je od njih prvi cilj bio nesebično služenje, a često su i sami liječnici bili siromašni. U tadašnje su vrijeme liječnici davali svoje usluge besplatno, a pacijentima koji su bili siromašni davali su hranu, postelju ako su dolazili izdaleka, pa čak i novac od onog malo što su imali. Današnjem je čovjeku to nezamislivo jer je sebičnost dosegla savršenstvo, a najvažniji su životni ciljevi novac i položaj, pa se takva praksa čini glupom i bezvrijednom.

Sebičnost je uzimanje i zaboravljanje.
Nesebičnost je davanje i opraštanje.
S.S.S.B.

Pod utjecajem kali yuge i pada moralnih vrijednosti, školovanje tradicionalnih liječnika dovedeno je pred zid uništenja i zaborava. Velika tradicija, baština tradicionalnih liječnika, to veliko blago skoro je otišlo u zaborav. Dugi niz godina tradicionalni liječnici nisu mogli osigurati svoja osnovna prava na registraciju, ali danas se to počelo mijenjati pa su poduzete neke mjere kako bi se poticao tradicionalan način učenja, guru-sisya odnos. Opet se potiče upa vaidya (blizu učitelja) način učenja i prakse, jer to je jedini pravi način prijenosa ayurvedskoga znanja. To je način koji osigurava i poštuje moralni i duhovni aspekt postojanja. Naime, učitelj je taj koji u bliskom odnosu s učenikom ocjenjuje i procjenjuje njegov napredak moralnog i teoretskog znanja. U ayurvedskoj medicini postoje znanja koja se jednostavno ne mogu prenijeti na osobu koja nije moralno i duhovno spremna. Današnji školovani ayurvedski liječnici, oni koji su završili ayurvedsku školu po nekakvim fizičkim standardima školovanja, često se ne mogu uspoređivati s iskustvom i znanjem tradicionalnih obiteljskih liječnika. Zato je nedavno ayurvedski koncil u Indiji ponovo oživio školovanje na temelju guru-sisya odnosa, u cilju nastavka i poticanja drevne medicinske prakse.

Ondje gdje se materijalizam uvukao kroz mjerenja i registracije često plaćamo cijenu kvalitete i ljudskosti i bivamo zavedeni i prevareni nečijim titulama. Moderni sustav školovanja vodi brigu o teoretskom ili svjetovnom znanju, a zanemaruje aspekt moralnog i duhovnog razvoja i spremnosti. Idealno bi bilo kada bi moderni sustav edukacije vodio računa i o ovom, puno važnijem aspektu, tada bi prestale mnoge muke u praksi i u svijetu.

Jedina je garancija podizanja kvalitete medicinske prakse individualna i kolektivna preobrazba i demistifikacija materijalističke filozofije. Kada svaki pojedinac postane svjestan činjenice da što čini drugima, čini samome sebi, izbjeći ćemo sve ono što se ne bi trebalo događati u medicinskoj praksi. Kad svaki pojedinac bude odlučivao za sebe i kad shvati kako mu se puno više isplati slijediti etičko-moralna načela, a ne materijalni dobitak, tada ćemo dobiti medicinsku praksu kojoj neće biti premca. Upravo se u tome sastoji tradicionalni način školovanja.

25. POGLAVLJE: Budućnost medicine i zdravstveni sustav

U potpunosti smo svjesni da moderna medicina mora proći preobrazbu, jer usprkos tehnološkom napretku, kronične su bolesti i dalje u porastu. Zapadna je medicina do savršenstva razvila sustav urgentne medicine i kirurgije. Može se reći da samo grana urgentne medicine opravdava golema ulaganja jer, kao što znamo, ona realno spašava živote. Ono što urgentna medicina čini ravno je čudu. Jednako tako kirurgija vezana za urođene anomalije bilo koje vrste ljudima omogućuje da žive i da budu aktivni u svakodnevnom životu. Ali ako bacimo pogled na kirurgiju u svrhu liječenja neke kronične bolesti, vidjet ćemo kako ona samo rješava simptome i posljedice bolesti kojima se uzrok nalazi na sasvim drugom mjestu. Takvi postupci stvaraju nepotrebne goleme troškove, a može se reći da dugoročno nikome ne donose dobro. Jedan je aspekt patnja i agonija koja se produžava zbog takvih postupaka, a drugi je taj da takvi postupci i sustav podržavaju ljude u lošim životnim navikama. Uzmimo, na primjer, osobu koja ima aterosklerozu, a puši i jede masnu hranu životinjskog porijekla, usprkos tome što za takav stil života i prehranu danas sa stopostotnom sigurnošću znamo da prouzrokuju upravo tu bolest (čak je i Američko kardiološko društvo preporučilo vegetarijansku prehranu, ne zbog vjere ili neke filozofije, već zbog pukih činjenica i statistike). Na takav, indirektan način taj se oblik ponašanja podržava i na kraju nečiju neodgovornost plaćaju svi porezni obveznici. Nije mi sasvim jasno zašto se takav oblik neodgovornosti ne bi prevenirao na način da takve osobe, za koje se zna da su neprimjerenim životnim stilom doprinijele razvoju degenerativnih i kroničnih simptoma i bolesti, same snose troškove medicinskih usluga. Jednako sam tako svjestan činjenice da neki, usprkos tome što su bolesni, ne žele ništa promijeniti i to poštujem jer svakome treba dozvoliti „slobodu osobnog izražavanja", ali zašto bi svi porezni obveznici morali plaćati takav oblik ponašanja, odnosno prakticiranje slobodne volje s negativnim posljedicama? Upravo prakticiranje slobodne volje bez razmišljanja vodi u anarhiju i destrukciju. Kad bi se stvari postavile po zdravorazumskom i logičnom principu, cjelokupna slika zdravstva odmah bi se promijenila (u Engleskoj su osobe koje puše posljednje na listi čekanja za kardiološke operacije). Za ovo nisu potrebne nikakve posebne mjere ili dodatni troškovi, već samo malo dobre volje i zakon. Na kraju bi i ljudi i država bili na dobitku. Meni se čini kako je problem u dobroj volji, a ljudi na vlasti izgube je čim dobiju na izborima. Da se vratimo na temu budućnosti medicine, mislim da su tradicionalne medicine odgovor na mjestu gdje moderna medicina ima malo ili gotovo nikakvog uspjeha. Dapače, SZO je razvio strategiju razvoja i integracije tradicionalnih sustava u zdravstveni sustav. Stvari su se počele mijenjati prije desetak godina u Americi, gdje postoji integracija tradicionalnih medicina u medicinske škole i mogućnost poslijediplomskog studija tradicionalnih medicina. Jednako tako postoje veleučilišta i dodiplomski studij tradicionalnih i komplementarnih medicina. Moramo napomenuti da to Amerikanci nisu smislili iz altruizma prema čovjeku, već je povod bila sirova računica i profit, ali nema veze jer rezultat je pozitivan!!! Naime, primijećeno je kako ljudi zbog bolnih leđa (što je najčešća povreda u Americi) prečesto idu na bolovanje te koriste usluge zdravstva koje plaćaju osiguravajuće kuće u milijardama dolara godišnje. Osiguravajuće su kuće podatke statistički obradile i primijetile kako se ljudi koji koriste usluge komplementarnih medicina dvostruko brže vraćaju na posao, a na taj način štede njihov novac, tako da danas imamo sve više osiguravajućih kuća u Americi koje pokrivaju trošak komplementarnih medicina. Ali pitam se mora li profit biti razlog svemu, ne postoji li možda dobra volja prije profita? Demokratsko je pravo svim ljudima omogućiti odabir zdravstvenog sustava u kojem se žele liječiti. Ako već svaki pojedinac svjesnim odabirom stila života može direktno utjecati na zdravlje ili bolest, bilo bi normalno da jednako tako ima prvo na različit izbor u rješavanju svojih zdravstvenih tegoba ili u prevenciji istih. Danas u svijetu postoje paralelni sustavi zdravstvene zaštite. U Australiji, Maleziji i Indiji to su ayurveda i homeopatija, a u Engleskoj i Americi osteopatija i kiropraktika. Ayurveda, tradicionalna kineska medicina i homeopatija tri su najraširenija medicinska sustava koji imaju višetisućljetnu praksu i bilo bi mudro sustave s takvim iskustvom još više integrirati u postojeće zdravstvene sustave, ali ne nauštrb cjelovitosti pristupa. Jer upravo se to dogodilo u Kini, gdje liječnici propisuju tretmane kineske medicine na alopatski način, a to znači gubitak smisla tradicionalne medicine. Rješenje je preobrazba zdravstvenog sustava na pravedan i human način, a to ne mora uvijek uključivati riječ „besplatno", jer što uostalom znači besplatno? Danas je česta pojava pogreške u liječenju, pa zar to onda možemo nazvati besplatnim? Po podacima u Americi, 300.000 ljudi godišnje umire zbog posljedica liječenja kroz moderni medicinski sustav. Najbolji je izgovor oduvijek bio da statistika ide u prilog pozitivnim rezultatima, što je točno, ali tko bi od nas htio biti u onoj drugoj skupini, jer po statistici to netko mora biti. Nažalost, svugdje gdje postoji masovnost pada kvaliteta usluge stvara se nehumanost i gubi se osobnost. Današnje bolnice vrve ljudima i djeluju previše kaotično da bi izgledale poput tvornica zdravlja. Po ovakvom sustavu doktori moraju imati kvantitet da bi preživjeli, a to ide nauštrb kvalitete usluge. Vjerujem kako ovakav sustav nikome ne donosi korist, odnosno korist koju donosi može biti samo kratkog vijeka. Pravo je rješenje u edukaciji, u vraćanju odgovornosti na svakog pojedinca, koji se sam mora početi brinuti o svom zdravlju. Očito je da svaki pojedinac svojim životnim navikama i prehranom direktno utječe na zdravlje ili bolest. Vođenje brige o vlastitom zdravlju pravilnim životnim stilom i prehranom jedina je prava prevencija pa ljude koji se na taj način brinu o svojem zdravlju treba nagraditi, a one koji svojim neodgovornim ponašanjem čine loše sebi i drugima treba sankcionirati. Nažalost, danas se ljude može stimulirati samo kroz materijalan aspekt, materijalnim nagradama ili kaznama. Možda bi ljudi koji se svjesno brinu o svojem zdravlju trebali plaćati samo mali djelić obvezne zdravstvene zaštite, dok bi oni neodgovorni trebali plaćati puni iznos. To je samo ideja, ali siguran sam kako se razlika mora vidjeti pa i osjetiti upravo ondje gdje najviše boli, po džepu. Još jednom moram napomenuti da ovdje govorim o bolestima koje su uzrokovane neadekvatnim stilom života i prehrane, a možemo reći da ljudi modernih društava danas pate od kroničnih bolesti zbog neumjerenosti na raznovrsnim poljima djelovanja. Neumjerenost u jelu i piću donosi bolesti, neumjerenost u prekomjernom radu donosi bolest, neumjerenost u seksualnom ponašanju donosi bolesti i razorene obitelji itd. Čovjek nije stroj, niti će to ikada biti. Čovjek je dio prirode i ako se ne vrati prirodi i sebi, to će, nažalost, morati naučiti i učiniti na teži način. Čovjek ne može pobjeći od svoje prirode, koliko god se trudio. Čak i osoba koja vodi uredan život ponekad treba odmor i mir jer to je upravo zakonitost svemira koju nijedan ljudski zakon ne može promijeniti. Sustavi koji tjeraju čovjeka do neslućenih granica u bilo kojem smislu osuđeni su na brzu propast upravo zato što nisu u skladu s postavkama prirode, čovjekove biti i svemira. Čovjek je dio svemira, a naša lijepa hrvatska riječ SVEMIR o tome govori sama za sebe: SVE MIR ili SVE JE MIR.

26. POGLAVLJE: Ayurveda kao tradicionalna i komplementarna medicina

Prema definiciji SZO-a ayurveda je svrstana u skupinu tradicionalnih i komplementarnih medicina. Tradicionalna jer proizlazi iz tisućljetne tradicije, a komplementarna jer na Zapadu djeluje komplementarno uz alopatsku medicinu od davnih sedamdesetih godina prošloga stoljeća, kada ju je SZO priznao kao medicinski sustav. Njezino je priznanje uslijedilo nakon uspostave modernog strukturiranog sustava školovanja. Do uspostave modernog školovanja ayurvedsko znanje prenosilo se u posebnim zajednicama (gurukul) s učitelja na učenika (guru shisya parampara). Premda u tzv. modernom društvu takav sustav školovanja nema uporabnu vrijednost jer se smatra zaostalim, on je bio kudikamo napredniji jer je osiguravao savršen sklad između teoretskog i praktičnog znanja, iskustva i moralne prakse. Za vladavine Engleza u Indiji ayurveda je bila zabranjena, te su se tradicionalni liječnici proganjali, zatvarali, pa i ubijali. Od neovisnosti Indije polako se vraća na scenu, a otkad ju je SZO priznao, svakako je učinjen nov korak za njezino očuvanje i razvoj. Danas se ayurvedski liječnici školuju na modernim veleučilištima i fakultetima državnog i privatnog karaktera. Svaki fakultet pridružen je sveučilištu na državnoj razini. Današnji ayurvedski liječnici nakon završenih dodiplomskih studija dobivaju stupanj koji se u anglosaksonskom sustavu školovanja zove bachelor, odnosno B.A.M.S. (Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery). Današnje je školovanje svih budućih liječnika bilo koje medicine koja je priznata u Indiji ili južnoj Aziji standardizirano, tako da svi oni, bez obzira na to iz koje tradicije proizlaze, studiraju osnove modernog medicinskog nauka. U Indiji postoji šest službenih medicinskih sustava, uključujući alopatsku medicinu. To znači da studenti ayurvede, siddhe, unanija, yoge, naturopatije i homeopatske medicine imaju jednaku naobrazbu iz temeljnih medicinskih nauka. Trajanje studija bilo koje od službenih medicina u Indiji iznosi 4 i 1/2 godine plus jedna godina stažiranja. Upravo je zbog te činjenice ayurvedsku medicinu 70-ih godina prošlog stoljeća priznao SZO.

S obzirom na to kako živimo danas, ayurveda je morala strukturirati svoj model edukacije, tako da danas imamo sve više liječnika koji se školuju tradicionalnim slijedom, te pohađaju moderna učilišta za ayurvedsku medicinu. Modernim strukturiranim načinom školovanja ayurveda nije izgubila ništa. Upravo suprotno, osnovale su se moderne institucije poput istraživačkih centara i bolnica u kojima se prakticira ayurvedska medicina. Na ovaj način ayurvedska medicina može najviše pružiti modernom čovjeku, bez obzira na to gdje se nalazi.